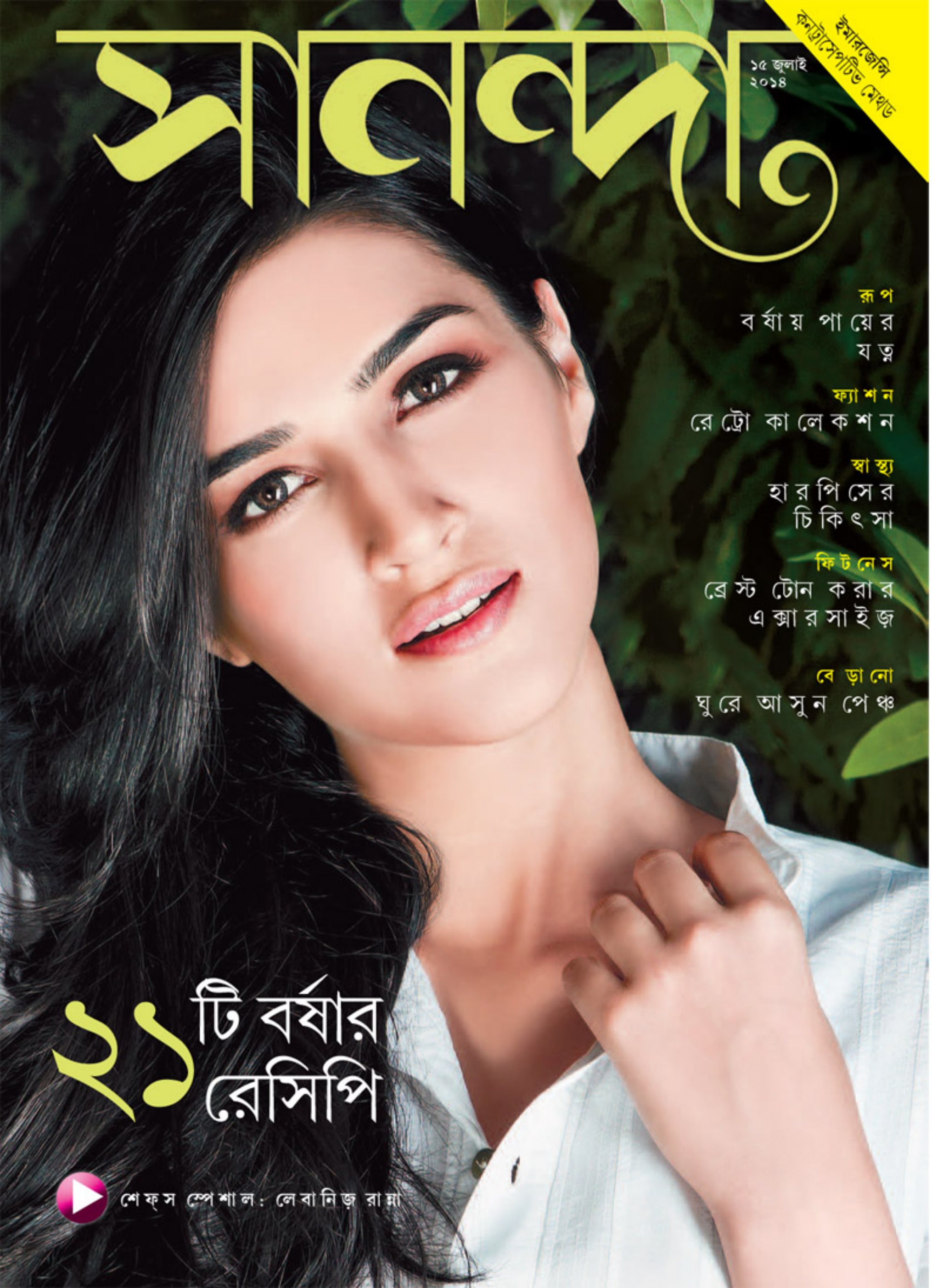


সানন্দা

১৫ জুলাই ২০১৪

ইমারজেন্সি কনট্রাসেপটিভ মেথড

রূপ
বর্ষায় পায়ের যত্ন

ফ্যাশন
রেট্রো কালেকশন

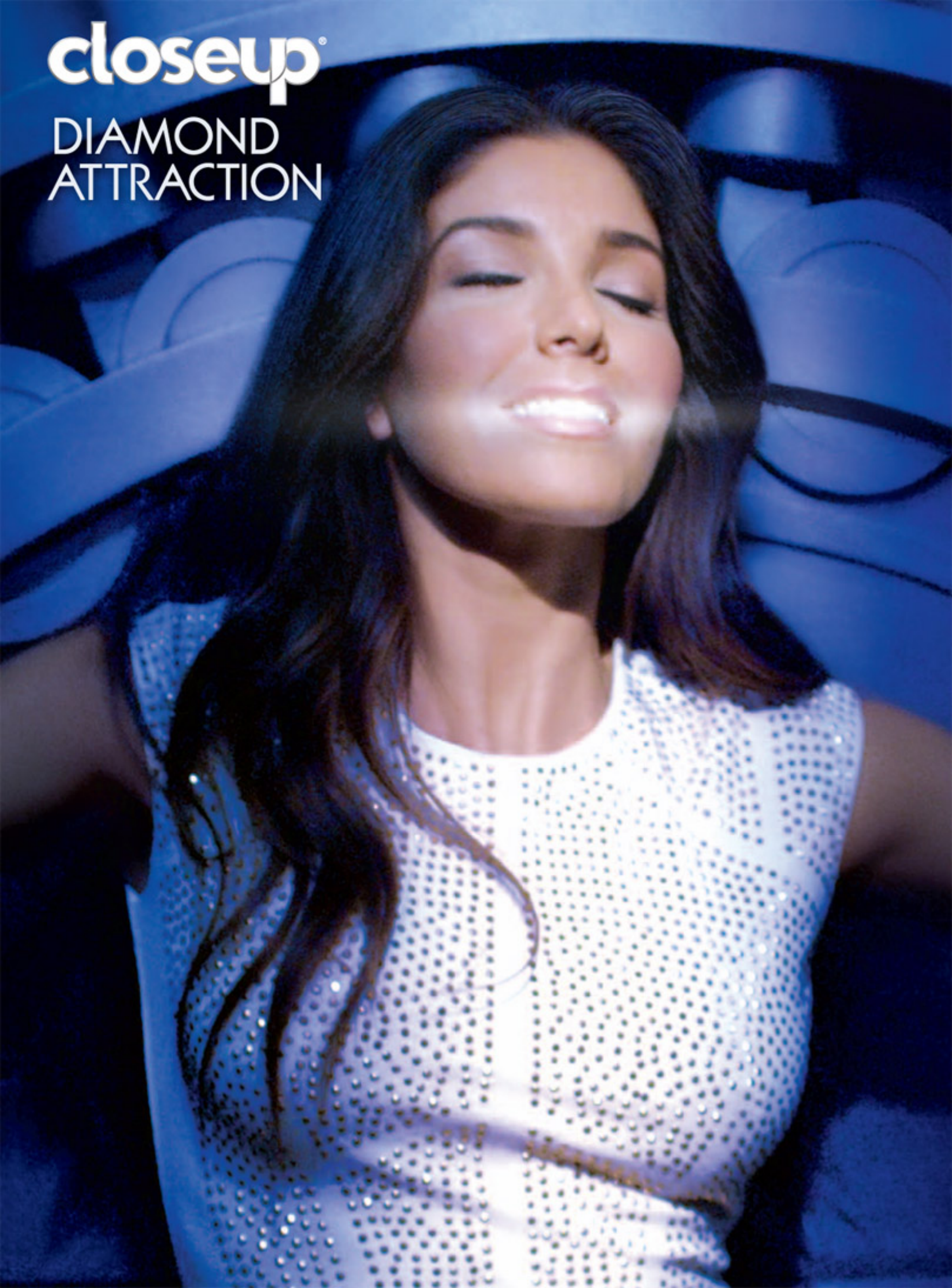
স্বাস্থ্য
হারপিসের চিকিৎসা

ফিটনেস
ব্রেস্ট টোন করার এক্সারসাইজ়

বেড়ানো
ঘুরে আসুন পেঞ্চ

২১টি বর্ষার রেসিপি

শেফস স্পেশাল: লেবানিজ় রান্না


closeup
DIAMOND
ATTRACTION



ক্লোজআপ ডায়মড অ্যাট্রাকশান, একটি বৈপ্লবিক সাড়াজাগানো টুথপেস্ট, যেটি তৈরি হয়েছে কসমেটিক ডেঃিটস্টদের সহযোগীতায়। এটি ব্যবহার করে ব্লু লাইট টেকনোলজির শক্তি যা দাঁত আরো সাদা করে নিমেষের মধ্যে এবং ক্রমশ ব্যবহারের সাথে সাথে এটি আপনাকে দেবে আরো সাদা ঝকঝকে, সুঃদর হাসি।

চট্-জলদি টাচ আপ করার জন্যে, নাইট-ক্লাবে সকলের দৃষ্টি আকর্ষণ করার জন্যে অথবা হঠাৎ ফোটো-রেডি হওয়ার জন্যে এটি হল একদম পারফেক্ট ,যেকোন সময় ,যেকোন জায়গায়!

*ভিজিবল হোয়াইটনিং হল একটি তাৎক্ষণিক অপ্টিক্যাল এফেক্ট যেটি প্রস্তুত করা হয়েছে ভিজিবল স্কেল অফ হোয়াইটনিং-এর উপর ভিত্তি করে এবং একটি ডিজিটাল ইমেজিং সিস্টেম ব্যবহার করে। ফলাফলের মধ্যে তারতম্য দেখা যেতে পারে।


ভোলিনি®
আপনি জানেন
99%+ ডাক্তাররা
ব্যাথা উপশমের জন্য কী ব্যবহার করেছেন?
ভোলিনি – নং. 1* ডাক্তারদের
পরামর্শের ব্যাথা উপশমকারী
রায় বেরিয়ে গিয়েছে।
ভোলিনি – গত 12 বছরের বেশি সময় ধরে ডাক্তারদের পরামর্শের নং. 1* ব্যাথা উপশমকারী এবং সম্প্রতি ডাক্তারদের মধ্যে করা একটি সমীক্ষায় দেখা গিয়েছে যে, 99%+ ডাক্তার নিজেদের ব্যাথা উপশমের জন্য ভোলিনি ব্যবহার করেন।
তাই, এবার ব্যাথায় কাতর হলে এক্সপার্টরা নিজেরা কী ব্যবহার করছেন এবং পরামর্শ দিচ্ছেন তার উপর ভরসা রাখুন। ভোলিনি ব্যবহার করুন আর পার্থক্যটা বুঝুন!
ভোলিনির কুইক অ্যাবজর্ব ন্যানো জেল ফর্মুলা
একেবারে ভিতরে প্রবেশ করে এবং দ্রুত ব্যাথা থেকে আরাম দেয়, দীর্ঘকাল।
QUICK ABSORB Nanogel FAST ACTION
VOLINI No.1 DOCTOR PRESCRIBED PAIN RELIEVER*
PAIN RELIEF GEL VOLINI 30g
PAIN RELIEF GEL VOLINI 30g
VOLINI PAIN RELIEF SPRAY
কোমর ব্যাথা
জয়েন্টের ব্যাথা
পেশীর ব্যাথা
মচকানো
আমাদের ব্যথা নিবারক এক্সপার্টের সাথে কথা বলার জন্যে কল করুন 1800-120-9700 (টোল ফ্রী)
সোম থেকে শনিবার সকাল ৯টা থেকে বিকেল ৫টা
*Source: In the NSAID TOPICAL (Rubefacient) Gel Category as per CMARC 2012 for Continuous Prescription Research: Absolute Prescription Trend.
+Source: CIMS Asia July-August 2012. For usage directions, please refer details on the pack.


PHILIPS
দিদিমার এমন বিরিয়ানী
যে ভুলে যাবেন শাশুড়ী
বৌমার কাহিনী
Philips কিচেন অ্যাপ্লায়েন্সের এমন জাদু যে
আপনার বন্ধু ডাইনিং টেবিলের দিকেই প্রলুব্ধ হবেই।
আমাদের রাইস কুকারের সাহায্যে আপনি খাবার তৈরি করার সময় সারাক্ষণ, কিচেনে
না দাঁড়িয়েও, প্রতিবার একেবারে পার্ফেক্ট ভাত তৈরি করতে পারবেন। যখন বাড়িতে
প্রতিটি খাবার এত স্পেশাল হবে, তখন টিভি ডিনার্স পুরোনো দিনের কথা হয়ে যাবে।
বিশদে জানার জন্যে কল করুন 1800 102 2929 অথবা
লগ অন করুন www.philips.co.in-এ
innovation you
Rice Cooker
Food Processor
Air Fryer
Juicer
Induction Cooker
PHILIPS
O&M 2963

সূচিপত্র

সানন্দা

২৮ বর্ষ ২২ সংখ্যা। ১৫ জুলাই ২০১৪। ৩০ আষাঢ় ১৪২১

মডেল: কৃতি শ্যানন
মেক-আপ: অমিত পাত্র
স্টাইলিং: গ্যারি ওয়ালাং
ছবি: ক্লিন্ট ফার্নান্ডেজ়

সম্পাদক পৌলোমী সেনগুপ্ত

মূল্য: ৪০ টাকা

এবিপি প্রা: লিমিটেডের পক্ষে প্রদীপ্ত বিশ্বাস কর্তৃক ৬, প্রফুল্ল সরকার স্ট্রিট, কলকাতা-৭০০ ০০১ থেকে প্রকাশিত এবং আনন্দ অফসেট প্রা: লিমিটেড, ২১১/২০৭, উপেন ব্যানার্জি রোড কলকাতা-৭০০ ০৬০ থেকে মুদ্রিত।

RNI NO. 44046/86

15 July 2014, 28 years 22 Issue.

বিমান মাশুল: ত্রিপুরা, আন্দামান, মণিপুর ১.০০ টাকা



জামা ধার নেওয়া

সানন্দার ৩০ জুন সংখ্যার এটিকেট বিভাগে বন্ধু জামা ধার নেয় নিয়ে প্রশ্নটি ভাল লাগল। আমি নিজেও এই সমস্যায় শিকার। আমার এক প্রিয় বান্ধবী প্রায়ই আমার কাছ থেকে জামা ধার নেয়। আর ধার নেওয়ার পর কিছুতেই ফেরত দিতে চায় না। সানন্দার সমাধান পড়ে আমি বন্ধুটিকে আমার পছন্দের কথা সরাসরি জানিয়েছি। ও ব্যাপারটা বুঝেছে। রাগ করেনি।

সুস্মিতা পাল, বেলুড়

ডায়াবিটিস দূরে যাক

অল্পবয়সী ছেলেমেয়ে থেকে শুরু করে বয়স্করা অনেকেই এখন ডায়াবিটিসের শিকার। ডায়াবিটিস এমনই এক অসুখ যা থেকে কিডনি, হার্ট, চোখ সবই ক্ষতিগ্রস্ত হতে পারে। উপরি পাওনা স্ট্রেস ও ডিপ্রেশন। প্রয়োজন যথাযথ চিকিৎসা ও লাইফস্টাইল ম্যানেজমেন্ট। সানন্দার ৩০ জুন সংখ্যায় ওয়েলবিয়িং বিভাগে ডায়াবিটিস প্রতিরোধ বিষয়ে বিশেষজ্ঞের মতামত পড়ে অনেক কিছু জানতে পারলাম।

মহুয়া রায়, চন্দননগর

রোমাঞ্চকর স্কাইডাইভিং

১৫ জুন সানন্দার ট্র্যাভেল সংখ্যা বেশ ভাল লাগল। অনেক নতুন অজানা জায়গার সন্ধান দেওয়া হয়েছে। তবে আমার সবচেয়ে ভাল লেগেছে অ্যাডভেঞ্চার বিভাগে স্কাইডাইভিং সম্বন্ধে জেনে। আমি কিছুদিন আগেই আন্দামানে স্কুবা ডাইভিং করেছি। স্কাই ডাইভিং করার ইচ্ছে বহুদিনের। ভারতে কোথাও হয় বলে আমার জানা নেই। তবে পুজোর ছুটিতে অস্ট্রেলিয়া যাচ্ছি। ওখানে গিয়ে স্কাই ডাইভিং করার ইচ্ছে রইল। সমস্ত তথ্য এত সুন্দর করে দেওয়া হয়েছে, যে পড়ে মনে হয়েছে আমি ওখানেই উপস্থিত ছিলাম। প্রতিবেদন পড়ে স্কাই ডাইভিং সম্বন্ধে একটা পরিষ্কার ধারণা তৈরি হয়ে গেছে। ট্রাই করে আমার অভিজ্ঞতা সানন্দার সঙ্গে অবশ্যই শেয়ার করতে চাইব।

তুলি বসু, ই-মেল মারফত







বিদেশে ছুটি

নিত্যনতুন জায়গায় ঘুরতে যেতে আমি খুবই ভালবাসি। তাই সানন্দার ট্র্যাভেল সংখ্যা আমার কাছে উপহারই বটে। ইতিমধ্যে কয়েকটা উইকএন্ড ডেস্টিনেশন ঘুরে ফেলেছি। ইচ্ছে আছে শীতকালে লম্বা ছুটিতে যাওয়ার। সানন্দা পড়ে বেশ কিছু জায়গা শর্টলিস্ট করেছি। খুব ইচ্ছে বার্সেলোনা যাওয়ার। আর এখন ফুটবল নিয়ে যা মাতামাতি, তাই ভাবছি রিও দি জেনেইরো গেলেও মন্দ হয় না। সানন্দার সংখ্যাটা আমার কাছে পুরো গাইডবুকের মতো হয়ে গেছে। প্রতিদিন অফিস থেকে ফিরে ওটা নিয়ে বসে পড়ি আর প্ল্যান করি। হোটেলের খোঁজখবর দেওয়ার জন্যে আরও সুবিধে হয়েছে।

অরিত্র ভৌমিক, নিউ আলিপুর

'না' বলা দরকার

কোনও জিনিসে আমাদের বেজায় আপত্তি থাকলেও, মুখের উপর 'না' বলাটা অনেকসময়ই খুব কঠিন কাজ হয়ে যায়। বাড়িতে শাশুড়ির সঙ্গে মতের অমিল হলেও যেমন আমরা অনেকেই মুখের উপর সেটা বলে উঠতে পারি না, তেমনই অফিসেও সব কথাতেই 'হ্যাঁ' বলতে বলতে অভ্যস্ত হয়ে যাই আমরা। কিন্তু আমরা নিজেরাও জানি ভাল থাকতে গেলে সবকিছু মেনে নেওয়ার অভ্যেসটা বদলানো দরকার। সানন্দার ৩০ মে সংখ্যার ওয়র্কিং ওম্যান বিভাগটি পড়ে অনুপ্রাণিত হলাম। আশা করি, বাস্তবে কাজে করে দেখাতেও এটি আমাদের সাহায্য করবে।

শিল্পী বিশ্বাস, সাঁতরাগাছি

ত্বকের সমস্যা

আমাদের ত্বক শরীরের অন্যতম সংবেদনশীল জায়গা। সেখানে যে কোনও অসুখই কিন্তু অবহেলা করার মতো নয়। সানন্দার ৩০ মে সংখ্যার স্বাস্থ্য বিভাগে সোরিয়াসিসের ব্যাপারে জেনে ভাল লাগল। সৌভাগ্যবশত আমার বা আমার পরিবারের কারও এ সমস্যা কখনও হয়নি। তবুও সমস্যার জটিলতার কথা জানতে পেরে আগে থেকেই সতর্ক হওয়া সম্ভব।

কাকলি সেন, আসানসোল





SUPREME BLACK
EXTRAORDINARY CARE
A STROKE OF MAGIC

A NEW GENERATION FORMULA! ENRICHED WITH MINERAL PIGMENTS FOR THE DEEPEST SOPHISTICATED BLACK. WATERPROOF & UPTO 12 HOURS SMUDGE-PROOF.

BECAUSE YOU'RE WORTH IT.

NEW



L'ORÉAL
MAKEUP DESIGNER/**PARIS**



২১ টি বর্ষার রেসিপি

ঝমঝমে বৃষ্টিতে গরমাগরম খিচুড়ি আর ইলিশ মাছ ভাজা--অব্যর্থ রসায়ন। তাছাড়া বেগুনি, পেঁয়াজি, আলুর পকোড়ার আনাগোনা তো আছেই। ঘোর মাংসাশী যাঁরা, তাঁদের আবার পছন্দ ঝালঝাল মাটন কষা কিংবা টকমিষ্টি চিকেন। সবার কথা মনে রেখে মনসুন প্ল্যাটার সঙ্কলনে অমৃতা বিশ্বাস।



ডালিয়া সয়া খিচুড়ি

বিষয় বর্ষার খাওয়াদাওয়া। আর বৃষ্টি মানেই তো খিচুড়ি। কিন্তু খিচুড়ি মানেই চালেডালে একটা হেলাফেলার সুর নয়, এর পেছনেও চাই তরিবত, যত্ন ও বিশ্লেষণ। তবে খিচুড়ি মোটেই একা থাকতে ভালবাসে না। খিচুড়ি তার সহজ সরল চেহারা নিয়ে সর্বদাই দোসরের অপেক্ষায় থাকে। আর এই দোসরের খোঁজেই এই সঙ্কলন। এই যুগলবন্দির সমঝোতা যত প্রখর হবে, দুয়েরই মান তত বাড়বে। ভেবেই দেখুন না, সোনামুগ ডালের মাঝারি ঘন খিচুড়ি, তাতে সোনালি গাওয়া ঘি আর সঙ্গে ইয়া লম্বা বেগুনি কিংবা লম্বা বোঁটা সমেত বেগুনভাজা। এই যুগলবন্দির কী কোনও তুলনা হয়! কিংবা পেঁয়াজ দেওয়া মশলাদার মসুর ডালের খিচুড়ির সঙ্গে ডিমভাজা কিংবা ইলিশমাছ ভাজা। মুচমুচে পেঁয়াজি কিংবা আলুর পকোড়াও চলতে পারে। খাওয়াদাওয়া মানেই এই রসায়নের যথাযথ খোঁজখবর। কার সঙ্গে কী দিলে দু'য়ে মিলে হয়ে উঠবে এক নতুন গল্প তা জানাটাই জরুরি। কোন ডালের খিচুড়ি করছেন তার ওপর নির্ভর করবে তার ঘনত্ব, মশলার পরিমাণ এবং তার সঙ্গে সাথসঙ্গত করার দোসর।

তবে রান্না তো একটা এক্সপেরিমেন্টাল আর্ট। তাই নিয়ম রক্ষা করেও ক্রিয়েটিভিটির নানা নিদর্শন দেখানো যেতেই পারে। চালডালের সঙ্গে সয়াবিন, বাদাম বা আপনার পছন্দের অন্যান্য উপকরণও মেশাতে পারেন। তৈরি হবে নতুন ধরনের খিচুড়ি। আর সুজির খিচুড়ি বা সাবুর খিচুড়ি তো নিরামিষ রান্নাঘরের অত্যন্ত প্রিয় একটি পদ।

যাঁরা ঘোরতর মাংসাশী, শুধু ডিমের ওমলেটে যাঁদের মুখে মোটেই হাসি ফোটে না, তাঁদের জন্যও খিচুড়ি জমজমাট পদ হিসেবে পরিবেশিত হতে পারে। মাংসের খিচুড়ি, কিমার খিচুড়ি তো তাঁদের কথা ভেবেই। অথবা প্লেন খিচুড়ির সঙ্গে ঝালঝাল কষা মাটন যদি দেওয়া যায়, বর্ষার রাতে এর চেয়ে ভাল ডিনার আর কী হতে পারে! খিচুড়ির সাদামাটা স্বাদের সঙ্গে মশলার প্রলেপ মাখানো তুলতুলে মাটনের সওয়াল জবাব--আ বিগ হিট। এছাড়াও চিংড়ির খিচুড়িও দারুণ।

আমিষ, নিরামিষ দু'রকম খিচুড়িই তাদের নিজস্ব স্বাদে অতুলনীয়। তবে একেক মানুষের পছন্দ একেকরকম। কারও পছন্দ ঘি সুবাসিত নিরামিষ খিচুড়ি, সঙ্গে নিরামিষ ভাজা। আমিষ বলতে বড়জোর ডিমের অমলেট। আবার কেউকেউ ইলিশমাছ ভাজা ছাড়া খিচুড়ির কথা ভাবতেই পারেন না। তাই সবার পছন্দের কথা মাথায় রেখেই হাজির করলাম আমরা বর্ষার জমজমাট খাওয়াদাওয়া।


মিক্সড মশলা খিচুড়ি


বাদাম খিচুড়ি

আমিষ -নিরামিষ খিচুড়ি

মিক্সড মশলা খিচুড়ি

উপকরণ: বাসমতী চাল ১ কাপ, ভাজা মুগ ডাল ৩-৪ কাপ, ফুলকপি ১ কাপ (টুকরো করা), আলু ২টো (টুকরো করা), মটরশুঁটি ১/২ কাপ, কাঁচালঙ্কাবাটা ১ টেবলচামচ, টোম্যাটোকুচি ১/২ কাপ, সরষের তেল ৩ টেবলচামচ, হিং ১ সামান্য, আদাবাটা ১ টেবলচামচ, গোটা জিরে ১ চা-চামচ, শুকনোলঙ্কা ১টা, লবঙ্গ ৪-৫টা, তেজপাতা ২টো, দারচিনি ১ টুকরো, জায়ফল-জয়িত্রীগুঁড়ো ১/২ চা-চামচ, হলুদগুঁড়ো ১/২ চা-চামচ, লঙ্কাগুঁড়ো ১/২ চা-চামচ, জিরেগুঁড়ো ১ চা-চামচ, ধনেগুঁড়ো ১ চা-চামচ, মিক্সড মশলাগুঁড়ো (ধনে, জিরে, গোটা গোলমরিচ, মৌরি, জোয়ান, কসুরি মেথি শুকনো ভেজে গুঁড়ো করা) ১ ১/২ টেবলচামচ, নুন স্বাদমতো, চিনি সামান্য, ঘি ৩ টেবলচামচ, ধনেপাতাকুচি ১ টেবলচামচ।

প্রণালী: গরম তেলে ফুলকপি ও আলু ভেজে আলাদা করে তুলে রাখুন। অন্য একটি পাত্রে বাসমতী চাল ও ভাজা মুগডাল আলাদা ভাবে ধুয়ে জল ঝরিয়ে নিন। প্যানে তেল গরম করে একে একে গোটা জিরে, শুকনোলঙ্কা, লবঙ্গ, তেজপাতা, দারচিনি, জায়ফল-জয়িত্রী দিন। সামান্য নাড়াচাড়া করে হিং, আদাবাটা দিন। সুগন্ধ বেরলে বাসমতী চাল ও ভাজা মুগডাল দিয়ে কিছুক্ষণ নাড়াচাড়া করুন। চার কাপ গরম জল দিন। সিদ্ধ হয়ে এলে একে একে ভাজা আলু, ফুলকপি দিন। এরমধ্যে নুন, হলুদগুঁড়ো, লঙ্কাগুঁড়ো, জিরেগুঁড়ো, ধনেগুঁড়ো, চিনি, টোম্যাটোকুচি ও ধনেপাতাকুচি দিন। আঁচ কমিয়ে জল শুকানো পর্যন্ত রান্না করুন। সবশেষে ঘি, মিক্সড মশলাগুঁড়ো দিন। দু'-তিন মিনিট ঢাকা দিয়ে রাখলেই তৈরি মিক্সড মশলা খিচুড়ি। বেগুনির সঙ্গে গরম গরম পরিবেশন করুন মশলা খিচুড়ি।


সুজির খিচুড়ি

ডালিয়া সয়া খিচুড়ি

উপকরণ: ডালিয়া ১ কাপ, মুগডাল ১/২ কাপ, সয়া কিমা ১ কাপ, আলু ১/২ কাপ (টুকরো করা), মটরশুঁটি ১/২ কাপ, কাঁচালঙ্কা ৪-৬টা, রিফাইনড অয়েল ৩ টেবলচামচ, ঘি ২ টেবলচামচ, রসুনবাটা ১ চা-চামচ, হিং সামান্য, আদাবাটা ১ টেবলচামচ, লাল ক্যাপসিকামবাটা ১/২ কাপ, টোম্যাটো পিউরি ১/৪ কাপ, হলুদগুঁড়ো ১/২ চা-চামচ, নুন স্বাদমতো, যোয়ান ১ চা-চামচ, মৌরি ১/২ চা-চামচ, লবঙ্গ ৪-৫টা, ছোটএলাচ ২টো, তেজপাতা ২টো,

সোকালার সহযোগে হোন কালার কনফিডেন্ট।

১০০% পেশাদার, দীর্ঘস্থায়ী, স্পন্দিত করা রঙ ৩৬০° ডিগ্রী কেরাটিন সুরক্ষা যুক্ত।



SOCOLOR

পার্মানেন্ট নারিশিং
হেয়ার কালার ক্রীম
কেরা-প্রোটেক্ট™ টেকনোলজী যুক্ত

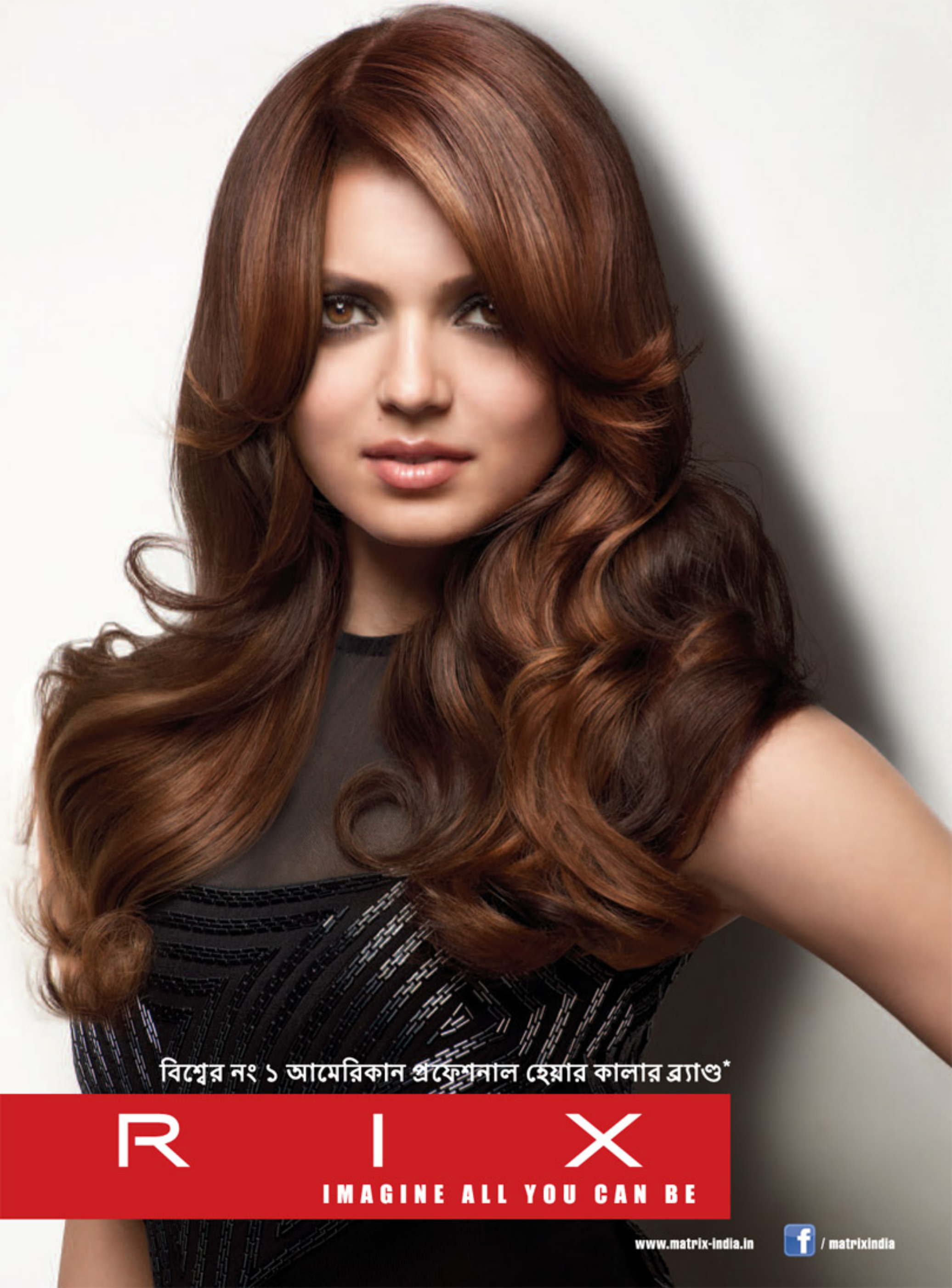
নিবেদিত হলো **'ক্যারামেল টুইষ্ট' লুক** - কেবলমাত্র ম্যাট্রিক্স দ্বারা টিভি তারকা দ্রাষ্টি ধামি'র জন্যে স্বতন্ত্রভাবে তৈরী করা হয়েছে। যে রূপ প্রদর্শন করে সোকালার শেড্ ৬.৩৫-এর গাঢ় এবং হাল্কা বর্ণের এক পারস্পরিক ক্রিয়া ও প্রতিক্রিয়া।

''কালার এমন পন্থায় রাখা হয়েছে, যা আমার বৈশিষ্ট্যাবলী প্রকাশে জোর দেয় এবং একটা গাঢ় ক্যারামেল ভিত্তির মধ্যে কমনীয়ভাবে মিশ্রিত, যেটা চুলের গতিবিধির সঙ্গে লুকনো কালারের তীব্রতাকে দৃষ্টিগোচর করায়!
সো রিচ্, সো প্রফেশন্যাল, সোকালার!''

- (দ্রাষ্টি ধামি)

আজই আপনার ষ্টাইলিষ্টকে দ্রাষ্টি'র ক্যারামেল টুইষ্ট রূপের জন্যে বলুন! কেবলমাত্র ম্যাট্রিক্স সেলুনসমূহে।

M A T


বিশ্বের নং ১ আমেরিকান প্রফেশনাল হেয়ার কালার ব্র্যাণ্ড*
IMAGINE ALL YOU CAN BE
www.matrix-india.in
/ matrixindia

বাইরে টিপটিপ বৃষ্টি আর পাতে গরম ধোঁয়া ওঠা খিচুড়ি....স্বাদে অতুলনীয়! সাধে কী আর মনে হয় সাক্ষাৎ স্বর্গে আছি!



মাটন ভুনা খিচুড়ি

দারচিনি ১ টুকরো, লঙ্কাগুঁড়ো ১ চা-চামচ, গরমমশলাগুঁড়ো ১ চা-চামচ, ধনেপাতাকুচি ১ টেবলচামচ, কসুরি মেথি ১ চা-চামচ, গন্ধরাজ লেবুররস ১ টেবলচামচ।

প্রণালী: ডালিয়া ও মুগডাল আলাদা ভাবে শুকনো তাওয়ায় ভেজে নিন। ভাজা ডালিয়া ও ডাল ধুয়ে জল ঝরিয়ে রাখুন। অন্য একটা পাত্রে জল নিয়ে একে একে সামান্য আদাবাটা, রসুনবাটা ও সামান্য নুন মেশান। এই জলে সয়া কিমা তিনঘণ্টা ভিজিয়ে রাখুন। প্যানে তেল দিয়ে আঁচে বসান। তেল গরম হলে একে একে যোয়ান, মৌরি, লবঙ্গ, ছোটএলাচ, তেজপাতা, দারচিনি দিয়ে সামান্য নাড়াচাড়া করুন। সুগন্ধ বের হলে জল ঝরানো সয়া কিমা ও আলু দিন। কিছুক্ষণ নাড়াচাড়া করুন। ভাজাভাজা হলে একে একে আদাবাটা, রসুনবাটা, ক্যাপসিকামবাটা, ডালিয়া ও মুগডাল দিয়ে ভালভাবে নাড়াচাড়া করুন। প্রয়োজন অনুযায়ী গরম জল দিন। ফুটে উঠলে নুন, হলুদগুঁড়ো, টোম্যাটো পিউরি, কাঁচালঙ্কা, লঙ্কাগুঁড়ো দিন। আঁচ কমিয়ে ঢাকা দিয়ে কিছুক্ষণ রান্না করন। নামানোর আগে ঘি, রমমশলাগুঁড়ো, কসুরি মেথি ও গন্ধরাজ লেবুর রস ছড়িয়ে দিন।

বাদাম খিচুড়ি

উপকরণ: বাসমতীচাল ১ কাপ, মুসুরডাল ১/২ কাপ, বাদাম ১ কাপ, আলু ১টা (টুকরো করা), মটরশুঁটি ১/৪ কাপ, চারমগজ ১ টেবলচামচ, সরষের তেল ৩ টেবলচামচ, ঘি ৩ টেবলচামচ, হিং সামান্য, আদাকুচি ১ টেবলচামচ, শা-জিরে ১ চা-চামচ, লবঙ্গ ৫-৬টা, তেজপাতা ২ টো, লঙ্কাগুঁড়ো ১ চা-চামচ, গরমমশলাগুঁড়ো ১ চা-চামচ, পার্সলেকুচি ১ টেবলচামচ, কাজুবাদাম ১/৪ কাপ, নুন স্বাদমতো।

প্রণালী: চিনা বাদাম জলে চার-পাঁচ ঘণ্টা ভিজিয়ে রাখুন। চাল ও ডাল ধুয়ে আলাদা পাত্রে ১৫ মিনিট ভিজিয়ে রাখুন। প্রেশার কুকারে তেল দিয়ে আঁচে বসান। গরম তেলে শা-জিরে, তেজপাতা, লবঙ্গ, দারচিনি, হিং দিন। সুগন্ধ বের হলে আলু ও আদা দিয়ে সামান্য ভেজে নিন। এবার জল ঝরানো চাল, ডাল ও চিনা বাদাম দিন। মাঝারি আঁচে তিন-চারমিনিট নাড়াচাড়া করুন। গরম জল, নুন, লঙ্কাগুঁড়ো, গরম মশলাগুঁড়ো ও মটরশুঁটি দিয়ে কুকার বন্ধ করে দিন। চারটে হুইসল দিন। কুকারের ঢাকা খুলে পার্সলেকুচি ছড়িয়ে দিন। কম আঁচে কিছুক্ষণ রান্না করুন। অন্য একটা প্যানে ঘি দিয়ে চারমগজ ও কাজুবাদাম ভেজে নিন। খিচুড়ির উপর ভাজা চারমগজ ও কাজুবাদাম ছড়িয়ে গরম গরম পরিবেশন করুন।



শাজাহানি খিচুড়ি


OVER
125
YEARS
CELEBRATING EXCELLENCE
SINCE 1888
Precious Moments
বিবাহের অনন্য সম্ভার
অভিজাত গহনায়
সোনা, হীরে, কুন্দন ও প্লাটিনামের
এক্সক্লুসিভ কালেকশন
সলিট্যার ও হীরের গহনার বৃহত্তম সম্ভার ■ পুরানো সোনার গহনা বদলের সুবিধা
HALLMARK
PLATINUM
PIAGET | OMEGA | LONGINES | RAYMOND WEIL | MONT BLANC
Everlites
COLLECTION
B.C. Sen
JEWELLERS
• Vaibhav 2nd & 3rd Floor 4 Lee Road : 2290 1125
• 74 & 74/1 Rafi Ahmed Kidwai Road : 2265 4098
• City Centre Blk-E 2nd Floor Salt Lake : 2358 0793
• City Centre Blk-B 2nd Floor Rajarhat : 2526 6161
• Gold Souk GF-7 Sushant Lok-1 Gurgaon : (0124) 411 5201
www.bcsenjewellers.com
সোনা ও হীরের হাল্কা গহনা
AMS/BCS/13-14/113



বেগুনি



মশলা ওমলেট

সুজির খিচুড়ি

উপকরণ: সুজি ১ কাপ, গাজরকুচি ১/৪ কাপ, বিনসকুচি ১/৪ কাপ, মটরশুঁটি ১/৪ কাপ, টোম্যাটোকুচি ১/২ কাপ, ক্যাপসিকামকুচি ১ টেবলচামচ, পেঁয়াজকুচি ১/২ কাপ, কাঁচালঙ্কা ৪-৫টা, আদাকুচি ১ টেবলচামচ, নুন স্বাদমতো, চিনি ১ চা-চামচ, সাদা তেল ১ টেবলচামচ, ঘি ৪ টেবলচামচ, গরমমশলাগুঁড়ো ১ চা-চামচ, ধনেপাতাকুচি ১ টেবলচামচ, সরষে ১ চা-চামচ, ছোলার ডাল ১/২ চা-চামচ, বিউলি ডাল ২ চা-চামচ, নারকেল দুধ ১ কাপ, কাজুবাদাম ১/৪ কাপ।

প্রণালী: গরম ঘিতে সুজি দিয়ে নাড়াচাড়া করুন। সুজি ভাজাভাজা হলে আলাদা রাখুন। অন্য প্যানে ঘি ও তেল একসঙ্গে গরম করে নিন। এতে ছোলার ডাল ও বিউলির ডাল দিয়ে সোনালি করে ভেজে নিন। এবার সরষে, কারিপাতা আদাকুচি, পেঁয়াজকুচি, কাঁচা লঙ্কা ও সব সবজি দিন। ভাজা ভাজা হলে জল দিন। সবজি সিদ্ধ হলে ভাজা সুজি, নারকেল দুধ, নুন, চিনি দিয়ে ঢিমে আঁচে পাঁচ-সাত মিনিট ক্রমাগত নাড়তে থাকুন। সবশেষে উপরে ধনেপাতাকুচি, নারকেলকোরা ও ঘিয়ে ভাজা কাজুবাদাম ছড়িয়ে নারকেল চাটনি ও ধনেপাতা চাটনির সঙ্গে পরিবেশন করুন সুজির খিচুড়ি।



আলুর পকোড়া

মাটন ভুনা খিচুড়ি

উপকরণ: বাসমতী চাল ২০০ গ্রাম, মুগডাল ২০০ গ্রাম, মাটন ৪০০ গ্রাম, পেঁপেবাটা ৪ চা-চামচ, গোটা গরমমশলা সামান্য, ঘি প্রয়োজন মতো, সরষের তেল ৪ টেবলচামচ, তেজপাতা ২ টো, গোটা শুকনো লঙ্কা ২ টো, পেঁয়াজকুচি ১ কাপ, আদাকুচি ২ চা-চামচ, নুন-চিনি স্বাদমতো, কাশ্মীরি লঙ্কাগুঁড়ো ২ চা-চামচ, হলুদগুঁড়ো ২ চা-চামচ, গরমমশলাগুঁড়ো ১ চা-চামচ, তেঁতুল জল সামান্য, সাজানোর জন্য— কাঁচালঙ্কা ও ধনেপাতা কুচি সামান্য।

প্রণালী: মাটন ভাল করে ধুয়ে পেঁপেবাটা মাখিয়ে দু'ঘণ্টা ম্যারিনেট করে রেখে দিন। তারপর সামান্য গোটা গরমমশলা, নুন, ঘি দিয়ে মাংস ভাল করে মাখিয়ে নিন। প্রেশার কুকারে

Quality Certification by WQA, USA   Quality Certification by NSF, USA

WORLD'S BEST RO PURIFIERS

KENT Mineral RO™ Water Purifiers

HOUSE of PURITY

আপনার জলকে করে তুলুন
একেবারে বিশুদ্ধ

চিরাচরিত পিউরিফায়ার গুলনশীল অশুদ্ধতাকে নির্মূল করেনা যেমন: আর্সেনিক, ফ্লোরাইড, কিটনাশক ইত্যাদি, যা আপনার পরিবারের স্বাস্থ্যের জন্যে এক বড় ঝুঁকি হয়ে দাঁড়াতে পারে। এইটাই হল সঠিক সময় কেন্ট RO ব্যবহার করার যা এই সমস্ত অশুদ্ধতাকে নির্মূল করে আর দেয় আপনার পরিবারকে সম্পূর্ণ সুরক্ষা জলবাহি রোগের বিরুদ্ধে।

গুলনশীল অশুদ্ধতাও বার করে দেয় RO শুদ্ধিকরণ দ্বারা

জলকে করে তোলে মিষ্টি গুলে থাকা অশুদ্ধি বার করে

প্রয়োজনীয় প্রাকৃতিক মিনারেল্স বজায় করে TDS কন্ট্রোল দ্বারা



ব্যাক্টিরীয়া এবং ভায়রাস পুরোপুরি নষ্ট করে RO+UV শুদ্ধিকরণ দ্বারা

দেয় ফিল্টার চেঞ্জ অ্যালার্ম, কম্পিউটার কন্ট্রোল দ্বারা

সর্বাধিক ভরসাযোগ্য এবং অ্যাওয়ার্ডেড RO পিউরিফায়ার্স



কেন্ট-এর পেটেন্টেড মিনারেল RO™ টেকনোলজী জলকে শুদ্ধ করে এক মাল্টি-পিউরিফিকেশান পদ্ধতির মাধ্যমে যা নিয়ন্ত্রণ করে RO+UF+UV+TDS কে আর দেয় 100% শুদ্ধ জল, সাথেই এতে ধরে রাখে প্রাকৃতিক মিনারেল্স। এর গুণ মানকে স্বীকৃতি প্রদান করেছে বিশ্বের শীর্ষস্থ ল্যাবোরেটোরীজ যেমন: WQA এবং NSF, USA, লক্ষ-লক্ষ লোকেরা স্বাস্থ্যকর এবং সুস্বাদু পানীয় জলের জন্যে নিজেদের চোখ বন্ধ করে, কেন্ট RO-এর ওপর ভরসা রাখতে পারে।

কেন্ট দেয়
সবথেকে শুদ্ধ জল



Purification by RO+UF+UV+TDS CONTROLLER

L♥K | SAATCHI & SAATCHI

সারা দেশের সমস্ত লীডিং হোম অ্যাপ্লায়েন্স স্টোর্স এ পাওয়া যাবে। ফ্রী ডেমোর জন্যে: কল করুন টোল ফ্রী 1800 100 1000 অথবা 'KENT'এ SMS করুন 53636-এতে অথবা ভিজিট করুন: www.kent.co.in নিজের কাছের KENT ডীলারের সম্বন্ধে জানার জন্যে SMS করুন KENTDL <পিন কোড অথবা শহর> 53636 এ।

ট্রেড এনকোয়্যারীর জন্যে কল করুন অথবা SMS করুন +91 9312121293



পুরভরা চালকুমড়ো

বৃষ্টিভেজা বিকেল বা মেঘলা দুপুর—খাবারের আয়োজন মোটেও জমবে না যদি পাতে মুচমুচে ভাজা উপস্থিত না থাকে।

মশলা মাখানো মাটন দিয়ে একটা হুইসল দিন। চাল ধুয়ে জল ঝরিয়ে রাখুন। শুকনো কড়াতে ডাল ভেজে নিন। কড়াইয়ে ঘি দিয়ে গোটা গরমমশলা দিয়ে ভেজে আদাকুচি, পেঁয়াজকুচি দিয়ে নাড়াচাড়া করুন। পেঁয়াজ বাদামি হলে চাল, ডাল ও সিদ্ধ করা মাংস দিন। সামান্য নাড়াচাড়া করে গরমমশলাগুঁড়ো দিয়ে ভালভাবে কষে নিন। এরপর মিশ্রণটা কুকারে দিয়ে পরিমাণ মতো জল, তেঁতুল জল, চিনি দিয়ে একটা হুইসল দিন। কুকার খোলা পর্যন্ত দমে রেখে দিন। কুকার খুলে খিচুড়ির উপরে কাঁচালঙ্কা ও ধনেপাতা কুচি দিয়ে সাজিয়ে শশার রায়তা ও মশলা পাঁপড়ের সঙ্গে পরিবেশন করুন।

শাজাহানি খিচুড়ি

উপকরণ: বাসমতী চাল ৩০০ গ্রাম, গোটা মুগ ১০০ গ্রাম, ডাল ১৫০ গ্রাম (মুসুর ও ছোলার ডাল মিশিয়ে), ভাজা কাজু ও কিশমিশ প্রয়োজন মতো, নুন-চিনি স্বাদমতো, হলুদ-ধনে-জিরে-আমচুরগুঁড়ো ১ চামচ করে, আদা-কাঁচালঙ্কাবাটা ২ চামচ, চিংড়িমাছ ২০০ গ্রাম, ছোটএলাচ ২ টো, দারচিনি ১ টুকরো, কারিপাতা ৪ টে, তেজপাতা ২ টো, গোলমরিচ ৪ টে, ধনেপাতাকুচি সামান্য।

প্রণালী: চাল ধুয়ে জল ঝরিয়ে আলাদা করে রাখুন। ছোলার ডাল ও গোটা মুগ তিনঘণ্টা ভিজিয়ে রাখুন। প্যানে সামান্য তেল দিয়ে চিংড়িমাছ হালকা করে ভেজে নিন। অন্যপাত্রে তেল গরম করে ছোটএলাচ, দারচিনি, কারিপাতা, তেজপাতা, গোলমরিচ দিয়ে ভেজে নিন। সুগন্ধ বের হলে ধনেপাতা বাদে সব মশলা নুন, চিনি দিয়ে কিছুক্ষণ নাড়াচাড়া করুন। এবার একে একে ভিজিয়ে রাখা চাল ও মুসুর ডাল দিয়ে আরও কিছুক্ষণ নাড়াচাড়া করুন। এবার সিদ্ধ করা ছোলার ডাল ও গোটা মুগ দিন। ভাল করে মিশিয়ে নিন। জল দিয়ে কম আঁচে ঢাকা দিয়ে সিদ্ধ হতে দিন। খিচুড়ি তৈরি হয়ে গেলে প্লেটে ঢেলে উপরে ধনেপাতাকুচি ছড়িয়ে বেগুন ভাজা ও আচারের সঙ্গে পরিবেশন করুন।

মুচমুচে মুখরোচক

বেগুনি

উপকরণ: বেগুন ৪ টুকরো, বেসন ৬ টেবলচামচ, নুন স্বাদমতো, খাবারসোডা ১ চা-চামচ, লাললঙ্কাগুঁড়ো ২ চা-চামচ,



পেঁয়াজি


75 Years
TRUE TO YOUR TRUST
P. C. CHANDRA
GROUP
Wedding Collections
যা কিছু শুভ
P. C. CHANDRA ®
JEWELLERS
A jewel of jewels


Johnson's® baby shampoo
ওকে দেখতে সুন্দর লাগে
যখন ওর দু'চোখে ভরা থাকে হাসি।
জল নয়।
মজা, খুশি, ভালোবাসা, আদরযত্ন, দুষ্টুমি, আনন্দ। এই সবকিছু ওর দু'চোখে দেখতে ভালো লাগে। কিন্তু ভালো লাগে না চোখের জল। বিশেষ করে স্নানের সময়ে। স্নান মানে শুধু পরিষ্কার হওয়া নয়। এই স্নানের সময়টা হল আপনার শিশুর মজা করার সময়। সাবানের বুদ্বুদ নিয়ে খেলা, চারিদিকে জল ছিটিয়ে মজা করা আর অনবরত খিলখিল হাসা। কিন্তু ওর এই আনন্দের হাসিতে বাধা দিয়ে কান্না শুরু করার জন্য শুধু একটা সাবানই যথেষ্ট।
আপনার ছোট্টো সোনার দু'চোখ সাবানের জ্বলনের পক্ষে খুবই কমনীয়।
শিশুর জন্মের পরে অন্যান্য অঙ্গের মধ্যে চোখের সম্পূর্ণ বিকাশ সবচেয়ে শেষে হয়। আর সেজন্য শিশুরা অত ঘন ঘন চোখের পাতা ফেলতে পারে না। যেখানে একজন প্রাপ্তবয়স্ক 3-5 সেকেন্ড অন্তর চোখের পাতা ফেলেন, সেখানে পুরো এক মিনিট পাতা না ফেলে চোখ খুলে রাখা কোনও শিশুর পক্ষে অস্বাভাবিক নয়। তাই, যখন চোখের ভেতরে কোনও অস্বস্তিদায়ক উপাদান চলে যায়, যা রোজকার সাবানে উপস্থিত থাকে, প্রাপ্তবয়স্কদের মতো শিশুরা সঙ্গে-সঙ্গে চোখের পাতা ফেলে চোখকে রক্ষা করতে পারে না।



মিক্সড পকোড়া

আতপচালের গুঁড়ো ২ চা-চামচ, সরষের তেল পরিমাণমতো (ভাজার জন্য)।

প্রণালী: বেগুন ধুয়ে খুব পাতলা করে কেটে নিন। একটা পাত্রে একে একে বেসন খাবারসোডা, নুন, লঙ্কাগুঁড়ো, আতপচালের গুঁড়ো নিয়ে জল দিয়ে গুলে ঘন ব্যাটার তৈরি করে নিন। কড়াইতে তেল দিয়ে আঁচে বসান। এবার আগে থেকে কেটে রাখা বেগুনের টুকরোগুলো ব্যাটারে ডুবিয়ে গরম তেলে ভেজে নিন। দু'পিঠ বাদামি করে ভাজা হলে তুলে নিয়ে গরম গরম পরিবেশন করুন।

মশলা ওমলেট

উপকরণ: ডিম ২টো, পেঁয়াজকুচি ২ চা-চামচ, কাঁচালঙ্কাকুচি ১/২ চা-চামচ, টোম্যাটোকুচি ১ চা-চামচ, ধনেপাতাকুচি সামান্য, নুন স্বাদমতো, হলুদগুঁড়ো ১/৪ চা-চামচ, চাটমশলা ১ চামচ, সরষের তেল ১-২ চা-চামচ।

প্রণালী: একটা পাত্রে একটা একটা করে ডিম নিয়ে ভাল করে ফেটিয়ে নিন। ফেটানো ডিমে পেঁয়াজকুচি, কাঁচালঙ্কাকুচি, টোম্যাটোকুচি, ধনেপাতাকুচি, নুন, হলুদগুঁড়ো ও চাটমশলা দিয়ে ভাল করে মিশিয়ে নিন। ননস্টিক প্যানে তেল দিয়ে আঁচে বসান। গরম তেলে ভেজে তুলে নিন।

আলুর পকোড়া

উপকরণ: আলু ১ টা (টুকরো করা), পেঁয়াজ ১ টা (কুচানো), কাঁচালঙ্কাকুচি ২ চা-চামচ, ধনেপাতাকুচি সামান্য, নুন স্বাদমতো, হলুদগুঁড়ো ১/২ চা-চামচ, জিরেগুঁড়ো ১/২ চা-চামচ, গরমমশলাগুঁড়ো ১/২ চা-চামচ, লাললঙ্কাগুঁড়ো ১/২ চা-চামচ, সরষের তেল পরিমাণমতো (ভাজার জন্য), বেসন প্রায়জন মতো।

প্রণালী: আলু সিদ্ধ করে চটকে নিন। এতে একে একে পেঁয়াজকুচি, কাঁচালঙ্কাকুচি, ধনেপাতাকুচি, নুন, হলুদগুঁড়ো, জিরেগুঁড়ো লাললঙ্কাগুঁড়ো, গরমমশলাগুঁড়ো দিয়ে ভাল করে মেখে নিন। প্রয়োজন মতো বেসন দিন। আরও একবার ভাল করে মেখে নিন। প্যানে তেল দিয়ে আঁচে বসান। গরম তেলে অল্প অল্প করে মিশ্রণটি দিয়ে বাদামি করে ভেজে নিন।

পুরভরা চালকুমড়ো

উপকরণ: চালকুমড়ো ৬ টুকরো, কুচো চিংড়ি মাছ ৫-৬ চা-চামচ, নারকেলকুরানো ৫-৬ চা-চামচ, সরষে-পোস্তবাটা ১ চা-চামচ, নুন স্বাদমতো, বেসন পরিমাণমতো, চিনি ১/২ চা-চামচ, কাঁচালঙ্কা ২-৩ টে, সরষের তেল পরিমাণমতো (ভাজার জন্য)।

প্রণালী: চালকুমড়ো খোসা ছাড়িয়ে একটু মোটা করে গোল করে কেটে নিন।



ইলিশ মাখানি

সামান্য নুন দিয়ে চালকুমড়ো অর্ধেক সিদ্ধ করে নিন। সিদ্ধ চালকুমড়ো জল ঝরিয়ে আলাদা করে রাখুন। চিংড়ি মাছ খোসা ছাড়িয়ে ভাল করে ধুয়ে নিন। প্যানে তেল গরম করে চিংড়ি হালকা করে ভেজে তুলে রাখুন। এবার ভাজা চিংড়ি, নারকেলকুরানো, কাঁচালঙ্কা একসঙ্গে বেটে নিন। একটা পাত্রে বাটা মশলা, সরষে-পোস্তবাটা, নুন, চিনি দিয়ে ভাল করে মিশিয়ে পুর তৈরি করে নিন। এবার একটা চালকুমড়োর টুকরোর উপরে পুর দিয়ে অপর একটা টুকরো দিয়ে হালকা হাতে নিন। অন্য একটা পাত্রে বেসন সামান্য জল ও নুন দিয়ে গুলে ব্যাটার তৈরি করে নিন। পুরভরা চালকুমড়ো বেসনের ব্যাটারে ডুবিয়ে তেলে সোনালি করে ভেজে নিন।



পেঁয়াজি

উপকরণ: পেঁয়াজ ১ টা (কুচানো), বেসন পরিমাণমতো, নুন স্বাদমতো, হলুদগুঁড়ো ১/২ চা-চামচ, কালোজিরে অল্প, চিনি ১/২ চামচ, আতপচালগুঁড়ো ১ চা-চামচ।
প্রণালী: একটা পাত্রে বেসন ও চালেরগুঁড়ো ভাল করে মিশিয়ে নুন, হলুদ, চিনি ও পেঁয়াজকুচি দিয়ে ভাল করে মেখে নিন। প্রয়োজন হলে অল্প জল দিতে পারেন। গরম তেলে অল্প আঁচে মিশ্রণটি দিয়ে দু'পিঠ বাদামি করে ভেজে তুলে নিন। সবশেষে উপরে আমচুর পাউডার ও বিটনুন ছড়িয়ে পরিবেশন করুন।

মিক্সড পকোড়া

উপকরণ: আলু ১টা (টুকরো করা), গাজর ১টা (কুচানো), বিনস ১০-১২টা (কুচানো), ক্যাপসিকাম ১টা (কুচানো), পেঁয়াজ ১টা (কুচানো), আদাকুচি ১ চা-চামচ, কাঁচালঙ্কা ৩-৪টে (কুচানো), বেসন অল্প, নুন স্বাদমতো, সরষের তেল পরিমাণমতো।
প্রণালী: একটা পাত্রে জল নিয়ে আঁচে বসান। জলে সামান্য নুন দিন। গরম জলে একে একে আলু, গাজর, বিনস দিয়ে অল্প সিদ্ধ করে নিন। সবজি সিদ্ধ হলে জল ঝরিয়ে আলাদা করে রাখুন। একটা পাত্রে একে একে সিদ্ধ সবজি নিয়ে ভাল করে মেখে নিন। এতে পেঁয়াজকুচি, আদাকুচি, কাঁচালঙ্কাকুচি, ক্যাপসিকামকুচি, পরিমাণমতো নুন ও বেসন দিয়ে আরও একবার ভাল করে মেখে নিন। প্যানে তেল দিয়ে আঁচে বসান। গরম তেলে অল্প অল্প করে মিশ্রণটি দিয়ে বাদামি করে ভেজে নিন। বর্ষায় গরম গরম পকোড়া খেতে দারুণ লাগবে।



এলাহি ইলিশ

ইলিশ মাখানি

উপকরণ: ইলিশ মাছ ২৫০ গ্রাম, টক দই ১-২ চামচ, টোম্যাটো ১টা (কুচানো), পেঁয়াজকুচি ১টা, রসুন ৪ কোয়া (বাটা), সরষের তেল ১০০ গ্রাম, কাশ্মীরি লঙ্কাগুঁড়ো ২ চা-চামচ, নুন স্বাদমতো, হলুদগুঁড়ো সামান্য, খোয়াক্ষীর ২৫ গ্রাম, মাখানা ৫০ গ্রাম, গরমমশলাগুঁড়ো ১/২ চামচ।



প্রণালী: গরম তেলে মাছগুলো ভেজে নিন। কড়াইতে ঘি দিয়ে মাখানাগুলো ভেজে তুলে আলাদা করে রাখুন। ওই তেলে পেঁয়াজকুচি, রসুনবাটা দিয়ে নাড়াচাড়া করুন। পেঁয়াজভাজা ভাজা হলে চিনি ও টোম্যাটোকুচি দিয়ে আরও কিছুক্ষণ নাড়াচাড়া করুন। মশলা ভাল করে কষা হয়ে গেলে দই, লঙ্কাগুঁড়ো, নুন ও হলুদ দিন। প্রয়োজন হলে সামান্য জল দিতে পারেন। সবশেষে মাখানো ও খোয়াক্ষীর দিয়ে ফুটতে দিন। মাখো মাখো হলে মাছগুলো দিয়ে দিন। সবশেষে আঁচ থেকে নামিয়ে ভাজা গরমমশলাগুঁড়ো ছড়িয়ে পরিবেশন করুন।

কাফির ইলিশ

উপকরণ: ইলিশমাছ ৪ টুকরো, টক দই ৫০ গ্রাম, নুন ও চিনি স্বাদমতো, রিফাইন্ড অয়েল ৫০ গ্রাম, আদাবাটা ১ টেবলচামচ, হলুদগুঁড়ো ১/৪ চামচ, কাঁচালঙ্কাবাটা ১ টেবলচামচ, জিরেগুঁড়ো ২ চা-চামচ, কাফির লাইমের খোসাগুঁড়ো ২ টেবলচামচ, কাফির লাইম জুস ১/২ কাপ, কাফির লাইম পাতা ৪টে।

প্রণালী: একটা পাত্রে দই, আদাবাটা, কাঁচালঙ্কাবাটা নিয়ে ভাল করে মিশিয়ে নিন। এতে মাছের টুকরোগুলো দিয়ে ভাল করে মাখিয়ে নিন। ১০ মিনিট ম্যারিনেট করে রাখুন। কড়াইতে তেল গরম করুন। গরম হলে মশলা মাখানো মাছ দিয়ে কম আঁচে কিছুক্ষণ নাড়াচাড়া করুন। তারপর একে একে নুন, হলুদগুঁড়ো, জিরেগুঁড়ো ও চিনি দিয়ে আরও কিছুক্ষণ নাড়াচাড়া



ইলিশ মাছের টেঙ্গা

করুন। প্রয়োজন হলে সামান্য জল দিতে পারেন। আঁচ কমিয়ে ঢাকা দিয়ে রাখুন। এবার আঁচ থেকে নামিয়ে একে একে কাফির জেস্ট, কাফির জুস ও কাফির পাতা দিয়ে পাঁচমিনিট ঢেকে রাখুন। রান্না হয়ে গেলে পাত্রে ঢেলে পরিবেশন করুন।



ইয়াকিতোরি ইলিসা

ইলিশ মাছের টেঙ্গা

উপকরণ: ইলিশ মাছ ৪ টুকরো, সরষের তেল ৫০ মিলি, শুকনো লঙ্কা ২টো (বাটা), কাঁচলঙ্কা ২টো, নুন স্বাদমতো, হলুদ ১ চা-চামচ, চিনি বা গুড় সামান্য, পাকা তেঁতুল প্রয়োজন মতো।

প্রণালী: মাছ নুন, হলুদ মাখিয়ে আলাদা করে রাখুন। এবার শুকনো লঙ্কাবাটা, তেঁতুলের জলে ভিজিয়ে রাখুন। এবার কড়াইতে তেল দিয়ে আঁচে বসান। গরম তেলে মাছগুলো কড়া করে ভেজে নিন। মাছ ভাজা হয়ে গেলে তাতে একে একে তেঁতুল গোলা জল, নুন, চিনি, হলুদ, কাঁচালঙ্কা ও সামান্য জল দিয়ে ঢেকে রাখুন। মিশ্রণটি ঘন হয়ে এলে আঁচ থেকে নামিয়ে নিন। প্লেটে ঢেলে সার্ভ করুন।

বাদশাহি ইলিশ

উপকরণ: ইলিশমাছ ৪ টুকরো, হলুদগুঁড়ো সামান্য, রোস্টেড মশলা ৩-৪ চা-চামচ, কাজুবাদামবাটা ১ চামচ, আমন্ডবাটা ১ চামচ, কিশমিশবাটা ১ চামচ, নারকেলের দুধ ১/২ কাপ, শুকনো গোলাপের পাপড়িবাটা ১-১ ১/২ চামচ, ডিম ১টা, গন্ধরাজ লেবু, কেওড়া জল ১/২ চামচ, নুন, চিনি স্বাদমতো, ঘি ১ চামচ, রিফাইন্ড তেল ২ টেবলচামচ।

প্রণালী: মাছগুলো নুন, হলুদ মাখিয়ে হালকা করে ভেজে নিন। ভাজা মাছে নারকেলের দুধ ও রোস্টেড মশলা মাখিয়ে দু'-তিনঘণ্টা ম্যারিনেট করে রাখুন। প্যানে ঘি ও তেল মিশিয়ে আঁচে বসান। এতে কাজুবাদামবাটা, আমন্ডবাটা, ডিম, কিশমিশবাটা, গোলাপ ফুলের পাপড়িবাটা দিন। আঁচ কমিয়ে ভাল করে নাড়াচাড়া করুন। স্বাদমতো নুন ও চিনি দিন। দরকার হলে সামান্য জল দিতে পারেন। ফুটে উঠলে মাছগুলো দিয়ে কেওড়া জল দিয়ে ঢাকা দিয়ে দিন। উপরে সামান্য রোস্টেড মশলা ছড়িয়ে পরিবেশন করুন।



বাদশাহি ইলিশ

চোখে জল, মুখে হাসি
প্রাণ ভরে খাও বঙ্গবাসী...

ইমামী হেল্‌দি অ্যাণ্ড টেষ্টি নিয়ে এলো ভিটামিন A, D, E-তে ঠাসা ভারতের প্রথম কাচ্চি ঘানি সর্ষের তেল।

খাঁটি সর্ষের তেলের ঝাঁঝ-স্বাদ-গন্ধ বাঙালির চোখে জল এনে দেয়। তার সাথে যদি থাকে নানান ভিটামিনের গুণ, তাহলে তো কথাই নেই। ইমামী হেল্‌দি অ্যান্ড টেষ্টি সর্ষের তেল ভিটামিন A, D এবং E-তে ঠাসা ভারতের প্রথম নতুন এবং উন্নত কাচ্চি ঘানি সর্ষের তেল, যা আপনার খাবারে অনন্য স্বাদের সঙ্গে দেয় উত্তম স্বাস্থ্যের আশ্বাস।

বিভিন্ন ভিটামিনের উপকারিতা:

Vitamin A
- দৃষ্টি শক্তি ভালো রাখার জন্য দরকারি
- ভিটামিন A-র অভাবে শারীরিক বৃদ্ধি বাধা প্রাপ্ত হতে পারে*

Vitamin D
- হাড় মজবুত করে তুলতে সাহায্য করে
- ভিটামিন D-র অভাবে হাড় ও মাংসপেশিতে বিভিন্ন সমস্যা হতে পারে*

Vitamin E
- রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াতে সাহায্য করে
- ত্বকের স্বাস্থ্যের জন্যও ভালো*

emami® Healthy &Tasty® MUSTARD OIL

ইমামী হেল্‌দি অ্যান্ড টেষ্টি কাচ্চি ঘানি সর্ষের তেলের বিশেষত্ব :
- বাছাইকরা রাজস্থানী সর্ষে থেকে, ফার্স্ট প্রেস টেকনলজীর মাধ্যমে তৈরী
- অতুলনীয় ঝাঁঝ, স্বাদ আর গন্ধ
- MUFA এবং ALA-ওমেগা 3-তে ভরপুর
- কোলেস্টেরল মুক্ত
- ট্রান্সফ্যাট মুক্ত





"এত স্বাস্থ্যকর... কেউ চিন্তাও করেনি"

Emami recommends regular exercise & a balanced diet for a healthy life. | *Source: National Institutes of Health | www.ods.od.nih.gov/factsheets

scarecrow/emami h&t/14/7/6

ইমামী হেল্‌দি অ্যান্ড টেষ্টি রিফাইন্ড সানফ্লাওয়ার এবং সোয়াবিন তেল পাওয়া যায়



খাট্টা মিঠা মুর্গ মালাই

বৃষ্টির আমেজ মানেই তো রসনাতৃপ্তির আদর্শ সময়! মাছ-মাংস সহযোগে দিব্যি কবজি ডুবিয়ে চেখে দেখতে পারেন লোভনীয় পদ।

ইয়াকিতোরি হিলসা

উপকরণ: ইলিশমাছ ৬-৭ পিস (কিউব করে কাটা), ছোট পেঁয়াজ ১টা, ক্যাপসিকাম ১ টা (কিউব করে কাটা), নুন স্বাদমতো, লেবুর রস ১ টেবলচামচ, গোলমরিচগুঁড়ো ২ চা-চামচ, ডার্ক সয়া সস ১ কাপ, রোস্টেড তিল ৪-৫ চা-চামচ, স্কিউয়ার ৩ টে, তিল তেল সামান্য (ব্রাশ করার জন্য), জল পরিমাণমতো।

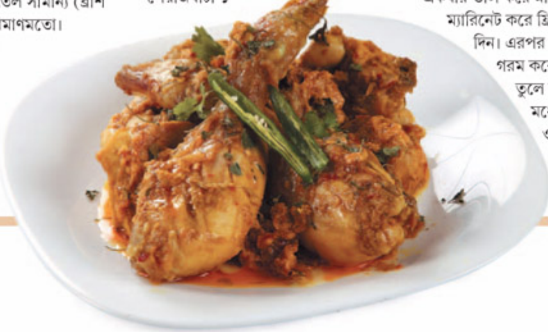
প্রণালী: একটা পাত্রে ইলিশমাছ নিয়ে নুন, লেবুর রস ও গোলমরিচগুঁড়ো মাখিয়ে নিন। ১৫-২০ মিনিট ম্যারিনেট করে রাখুন। একটা পাত্রে জল, সোয়া সস, রোস্টেড তিল নিয়ে ভাল করে ফুটিয়ে সস তৈরি করে নিন। স্কিউয়ারে ম্যারিনেট করা মাছের পিস গেঁথে একে একে পেঁয়াজ, ক্যাপসিকাম গেঁথে নিন। মাইক্রোওয়েভ আভেনে পাঁচ মিনিট গ্রিল করে নিন। আভেন থেকে বের করে তিল তেলের ব্রাশ করে আরও পাঁচ মিনিট গ্রিল করে সয়া সসের সঙ্গে পরিবেশন করুন।

কবজি ডুবিয়ে মুরগি-মাটন

খাট্টা মিঠা মুর্গ মালাই

উপকরণ: চিকেন ১ কেজি, সিদ্ধ পেঁয়াজবাটা ১ কাপ, আদা, রসুন ও কাঁচালঙ্কাবাটা ৪ চামচ, গরমমশলাগুঁড়ো ২ চামচ, টক দই (জল ঝরানো) ২০০ গ্রাম, মধু ৩ চামচ, হলুদ ১ চা-চামচ, নুন স্বাদমতো, চিনি সামান্য, কাশ্মীরি লঙ্কাগুঁড়ো ৩ চা-চামচ, সাদা তেল প্রয়োজন মতো, লেবুর রস ২ চামচ, লেবুর খোসা কুরানো ১/৪ চামচ, মেথি ২ চা-চামচ, ফ্রেশ ক্রিম ১/২ কাপ, দুধ ১/২ কাপ, ময়দা ১ চামচ।

প্রণালী: মাংস ভাল করে ধুয়ে জল ঝরিয়ে রাখুন। একটা পাত্রে একে একে টক দই পেঁয়াজবাটা, আদা-রসুন পেস্ট, নুন, চিনি, কাশ্মীরি লঙ্কাগুঁড়ো নিয়ে ভাল করে মিশিয়ে নিন। এতে চিকেন দিয়ে আরও একবার ভাল করে মাখিয়ে নিন। মাংস ম্যারিনেট করে ফ্রিজে দু'ঘণ্টা রেখে দিন। এরপর একটা পাত্রে তেল গরম করে মেথি দানা ভেজে তুলে রাখুন। এই তেলের মধ্যে গোটা গোলমরিচ ও তেজপাতা দিন। সুগন্ধ বের হলে



মেথি মালাই চিকেন



টক মিষ্টি মাটন



ম্যারিনেট করে রাখা মাংস দিয়ে দিন। আঁচ কমিয়ে ১০ মিনিট নাড়াচাড়া করুন। প্রয়োজনে ঢাকা দিয়ে রাখুন। মাংস ভাল করে সিদ্ধ হলে একে একে দুধ, ক্রিম ও ময়দার মিশ্রণ দিন। মিশ্রণটি ঘন হয়ে এলে মাংসে লেবুর রস, খোসা ও মধু মিশিয়ে ঢাকা দিয়ে দিন। ব্যস তৈরি খাট্টা মিঠা মুর্গ মালাই। প্লেটে ঢেলে পেঁয়াজ ভাজা ও পাতিলেবুর রিং দিয়ে সাজিয়ে পরিবেশন করুন খাট্টা মিঠা মুর্গ মালাই।

মেথি মালাই চিকেন

উপকরণ: চিকেন ১/২ কেজি, টক দই ১/২ কাপ, আদা-রসুনবাটা ১/২ টেবলচামচ, টোম্যাটো পিউরি ১/৪ কাপ, হলুদগুঁড়ো ১/২ টেবলচামচ, ধনেগুঁড়ো ১ চা-চামচ, লঙ্কাগুঁনো ১ চা-চামচ, গোলমরিচগুঁড়ো ১/২ টেবলচামচ, কাঁচালঙ্কা ৩টে, পেঁয়াজকুচি ২টো, দারচিনি ১ ইঞ্চি, লবঙ্গ ৩টে, ছোটএলাচ ৩টে, কসুরি মেথি ১ টেবলচামচ, বড় ও জায়ফল ও জয়ত্রীগুঁড়ো ১ চা-চামচ,নুন-চিনি স্বাদমতো, কাজুবাদামবাটা ১ টেবলচামচ, তেল পরিমাণমতো, মালাই ১ চা-চামচ, লেবুর রস ১ চা-চামচ,নুন স্বাদমতো।

প্রণালী: চিকেন লেবুর রস মাখিয়ে আধঘণ্টা ম্যারিনেট করে রাখুন। কড়াইতে তেল দিয়ে চিকেন ভেজে তুলে নিন। ওই তেলে গোটা গরমমশলা দিয়ে পেঁয়াজ ভেজে নিন। তেজপাতা, আদা-রসুনবাটা, লঙ্কাগুঁড়ো, হলুদগুঁড়ো টোম্যাটো পিউরি দিয়ে কিছুক্ষণ নাড়াচাড়া করুন। এতে ভাজা চিকেন, ধনেগুঁড়ো, টক দই, নুন, চিনি, কাজুবাদামবাটা দিয়ে কম আঁচে ১০ মিনিট রেখে দিন। চিকেন সিদ্ধ হলে কসুরি মেথি, জায়ফল ও জয়িত্রীগুঁড়ো দিয়ে নাড়াচাড়া করে মালাই দিয়ে কিছুক্ষণ ঢাকা রাখুন। ঢাকা খুলে চেরা কাঁচালঙ্কা সাজিয়ে পরিবেশন করুন।

বর্ষা মানেই রাজসিক ইলিশ বা বাদশাহি মাটন। বর্ষা মানেই খাট্টা মিঠা চিকেন বা জমাটি খিচুড়ি। আর কীই বা চাই!



মাখনা মাটন

টক মিষ্টি মাটন

উপকরণ: মাটন ১/২ কেজি, আলু ৩টে, পেঁয়াজ ৪টে, রসুনবাটা ১ টেবলচামচ, আদাবাটা ১ টেবলচামচ, নুন-চিনি স্বাদমতো, গরমমশলা ৫ গ্রাম, শুকনো লঙ্কাবাটা ১ চা-চামচ, গোলমরিচ ৩-৪টে, ঘি ৩ টেবলচামচ, ভিনিগার ৫ চা-চামচ, শুকনো খোবানি ১০-১২টা।

প্রণালী: মাংস ধুয়ে নিন। আলু কেটে ভেজে রাখুন। খোবানি ১/২ কাপ জলে একঘণ্টা ভিজিয়ে রাখুন। অন্য একটা পাত্রে চিনির সঙ্গে ভিনিগার মিশিয়ে রাখুন। কড়াইতে ঘি দিয়ে আঁচে বসান। ঘি গরম হলে গোটা গরমমশলা দিন। সুগন্ধ বের হলে পেঁয়াজকুচি দিন। পেঁয়াজ ভাজা ভাজা হলে এবার মাংস দিন। কিছুক্ষণ কম আঁচে নাড়াচাড়া করুন। এবার বাটামশলা দিন। প্রয়োজন হলে সামান্য গরম জল দিয়ে ঢাকা দিয়ে সিদ্ধ হতে দিন। এবার আগে থেকে ভিজিয়ে রাখা খোবানি, চিনি মেশানো ভিনিগার, ভাজা আলু, নুন দিয়ে দিন। আরও কিছুক্ষণ ঢাকা দিয়ে কম আঁচে নাড়াচাড়া করুন। মাটন ভাল করে সিদ্ধ হলে নামিয়ে পরিবেশন করুন।

মাখানা মাটন

উপকরণ: মাটন ৫০০ গ্রাম, সাদা তিলবাটা ১/২ কাপ, পেঁয়াজবাটা ৪টে, টক দই ১/২ কাপ, মাখন ২৫০ গ্রাম, ঘি ২৫ গ্রাম, নুন-চিনি স্বাদমতো, রসুনবাটা ১ চা-চামচ, তেজপাতা ২টো, মাখানা ৫০ গ্রাম, নারকেল দুধ ১/২ কাপ, জায়ফল ও শা-মরিচগুঁড়ো ১ চা-চামচ, গোলাপ জল ১ চা-চামচ, নুন স্বাদমতো।

প্রণালী: মাটন পেঁয়াজবাটা, রসুনবাটা, তিলবাটা, মাখন, দই দিয়ে চার-পাঁচ ঘণ্টা ম্যারিনেট করুন। মাংসে জায়ফল ও শা-মরিচগুঁড়ো দিয়ে আরও একবার মাখিয়ে নিন। এবার কড়াইতে ঘি গরম করে মাখানা ভেজে তুলে নিন। কড়াইতে ম্যারিনেট করে রাখা মাংস দিয়ে কিছুক্ষণ নাড়াচাড়া করুন। মাংসে নুন, চিনি, নারকেল দুধ, তেজপাতা দিয়ে ঢাকা দিন। অল্প আঁচে সিদ্ধ হতে দিন। মাটন ভাল করে সিদ্ধ হলে মাখানা, জায়ফল ও শা-মরিচগুঁড়ো ও গোলাপ জল ছড়িয়ে দিন। তৈরি মাখনা মাটন। বর্ষাকালে গরম গরম খেতে দারুণ লাগবে।

রান্নাঘরে:

শর্মিষ্ঠা বিশ্বাস (পুরভরা চালকুমড়ো, মিক্সড পকোড়া)

যোগাযোগ: ৯৮৭৪১৩৯৪৪৩

শুভা চক্রবর্তী (বাদশাহি ইলিশ, কাফির ইলিশ, ইলিশ মাখানি, ইলিশ মাছের টেঙ্গা। ইয়াকিতোরি হিলসা)

যোগাযোগ: ৯২৩১২৪১৫৬৫

মৌসুমী মুখোপাধ্যায় (মাটন ভুনা খিচুড়ি, শাজাহানি খিচুড়ি,খাট্টা মিঠা মুর্গ মালাই)

যোগাযোগ: ৯১৬৩১৪৮১৬৮

বুলা পাল (বেগুনি, আলুর পকোড়া, মশলা ওমলেট, পেঁয়াজি)

যোগাযোগ: ৯৮৩০১০৮৬৭৯

দেবারতি রায় (মাখানা মাটন, টক মিষ্টি মাটন, মেথি মালাই চিকেন)

যোগাযোগ: ৯৪৩৩৬১০৩৮৩

পুষ্পাঞ্জলি বসু (মিক্সড মশলা খিচুড়ি, বাদাম খিচুড়ি, ডালিয়া সয়া খিচুড়ি, সুজির খিচুড়ি)

যোগাযোগ: ৯৮৩০৮৩৩৩৮৯

ছবি: সুপ্রতীক চট্টোপাধ্যায়




অঞ্জলি
জুয়েলার্স
সবার জন্য
গোলপার্ক - ২৪৬০ ০৫৮১/২৪৪০ ১৭৯২
শোভাবাজার - ২৫৩৩ ৫৮৩২/৩৪
সল্টলেক বি.ই. - ২৩২১ ২৭৮৬
সল্টলেক এইচ.এ. - ২৩২১ ৮৩১০/১১
বেহালা - ২৪৪৫ ৫৭৮৪/৮৫
হাওড়া পঞ্চাননতলা - ২৬৪২ ৪৬৪০/৪১
বারাসাত ডাকবাংলো মোড় - ২৫৮৪ ৭১৩৯/৪২
শিলিগুড়ি আশ্রম পাড়া - ০৩৫৩ ২৬৪৩৩৩৫
বৌবাজার - ২২৬৪ ১১৯৫
বহরমপুর - ০৩৪৮২ ২৫৮ ৪৯৮
গড়িয়া - ২৪৩০ ০৪৩৮
নতুন শোরুম
কাঁচরাপাড়া-র বাগ মোড়
০৩৩ ৬৫৫০ ৬৫৫৫
এছাড়া আমাদের
আর কোনো শাখা নেই।
সিলভার কালেকশন
www.anjalijewellers.in | Like us at /anjalijewellerskolkata
Mayurakshi/467/14

আপনার পছন্দের

item

নেলপলিশ, কাজল, ব্যাগ, জুতো কিংবা ক্রিম। শখ-শৌখিনতার নানা জিনিস এখন আপনার অপেক্ষায়।



▲গোদরেজ টাইসন নিয়ে এল রিয়েল গুড চিকেন কিমা। উন্নতমানের চিকেন দিয়ে তৈরি এই কিমা খেতে যেমন সুস্বাদু, তেমনই প্রোটিনে ভরপুর। এতে আছে ন'টি অত্যাবশ্যকীয় অ্যামিনো অ্যাসিড, যা শরীরের জন্য খুব ভাল। ৩০০ গ্রাম কিমার দাম ৬৮ টাকা।



নখের সৌন্দর্য বাড়িয়ে তুলতে রেভলন নিয়ে এল নেল আর্ট কালেকশন— সান ক্যানডি ও শাইনি ম্যাট। সান শাওয়ার, শিমারিং সান সেট ও পিনস্ট্রিপসহ আরও আকর্ষণীয় রঙে পাওয়া যাচ্ছে। দাম ৩৭৫ টাকা।



▲আপনার চোখকে আরও আকর্ষণীয় করে তুলতে লোটাস নিয়ে এল কালারকিক কাজল। অলিভ অয়েলসমৃদ্ধ এই কাজল চোখের জন্যও ভাল। আটঘণ্টা পর্যন্ত স্মাজ প্রুফ ও ওয়াটারপ্রুফ এই কাজলের দাম ১৯৯ টাকা।



▲ মুখ, চোখ ও ঠোঁটের মেক-আপ সহজে তোলার জন্য মেবেলিন নিউইয়র্ক নিয়ে এল ক্লিন এক্সপ্রেস টোটাল ক্লিন মেক-আপ রিমুভার। এর বাই-ফেজ় ফর্মুলা ওয়াটারপ্রুফ ও লংলাস্টিং মেক-আপকেও সহজে তুলে ফেলে। ত্বক হয়ে ওঠে নরম। দাম ২৭৫ টাকা।

▼আপনার স্টাইল স্টেটমেন্টে নতুন মাত্রা যোগ করতে হাইডিজ়াইন নিয়ে এল ব্যাগের আকর্ষণীয় সম্ভার। হ্যান্ড স্টিচড এই ব্যাগগুলো একদিকে যেমন টেকসই তেমনই স্মার্ট, এলিগেন্ট ও ট্রেন্ডি। ডিপ রেড, ফরেস্ট গ্রিন, মিডনাইট ব্লু-সহ একাধিক নজরকাড়া রঙে পাওয়া যাচ্ছে। দাম ২৭৯৫ থেকে ৭৮৯৫ টাকা।





▲ দাগহীন, উজ্জ্বল ত্বক পেতে অ্যাভন নিয়ে এল সি সি (কালার কারেকশন) ক্রিম। অ্যান্টি অক্সিডেন্ট সমৃদ্ধ এই ক্রিম ডার্ক স্পট, পিগমেন্টের সমস্যা দূরে রাখে। শুধু তাই নয়, এসপিএফ ৫০ ও পিএ +++ সমৃদ্ধ এই ক্রিম ত্বকের গভীরে গিয়ে পুষ্টি যোগায়, ভিতর থেকে ময়শ্চরাইজ় করে। ফলে ত্বক হয়ে ওঠে উজ্জ্বল ও কোমল। দাম ২৯৯ টাকা।



▲বিশ্বকাপ ফুটবলে প্রিয় দলকে সমর্থন করতে ক্রকস নিয়ে এল বিভিন্ন দেশের জাতীয় পতাকার অনুকরণে তৈরি ক্লগ ও স্লিপ জুতোর কালেকশন। জুতোগুলো যেমন স্টাইলিশ তেমন পরেও আরাম। ওজনেও হালকা। এই কালেকশনের জুতোর দাম শুরু ২২৯৫ টাকা থেকে।



অত্যুৎসাহী শ্বশুর

বাড়ির কাজই হোক আর বাইরের কাজ—সবেতেই নিজস্ব মতামত দিতে উদগ্রীব শ্বশুরমশাই। ধৈর্য ধরে সমাধান করুন।

অচেনা-অজানা পরিবেশের সঙ্গে খাপ খাইয়ে উঠতে যে কেউই হিমশিম খান। আর বিয়ের পর শ্বশুরবাড়িতেও যে একই সমস্যার সম্মুখীন হতে হয় না, তা কেউই হলফ করে বলতে পারবেন না। হতেই পারে, বাপের বাড়িতে যে স্বাধীন পরিবেশে বেড়ে উঠেছেন, শ্বশুরবাড়ির পরিবেশের সঙ্গে তার কোনওই মিল নেই। ননদ, ভাশুর বা জা যেমন আপনার কাজে নাক গলাতে পারেন, তেমনই শ্বশুরও আপনার প্রতিটি আচরণের ব্যাপারে একটু বেশিই 'আগ্রহ' দেখাতে পারেন। ছুটির দিনে আপনি বেশ সেজেগুজে 'বাবা আসছি' বলে যে-ই বাড়ির বাইরে পা রাখতে যাবেন, ওমনি তাঁর কৌতূহলী প্রশ্ন, 'আজ কোথায় যাচ্ছ বউমা!' কারণটা যদিও বা বলেন, তারপরেও ধেয়ে আসতে পারে একের পর এক প্রশ্নবাণ। আপনি কখন ফিরবেন, কীভাবে ফিরবেন, কার সঙ্গে ফিরবেন ইত্যাদি প্রশ্নের উত্তর দিতে ইচ্ছে না করলেও এড়িয়ে চলতে পারবেন না। একইভাবে উনি আপনার বন্ধুবান্ধবদের সম্পর্কে, এমনকি সোশ্যাল নেটওয়ার্কিং সাইটেরও খোঁজ নিতে পারেন। অনেকে আবার টাকাপয়সা ও বউমার পেশাগত জীবনের ব্যাপারেও অতিরিক্ত নাক গলান। আপনি কোথায় কত টাকা ইনভেস্ট করছেন, গাড়ির ইএমআই বাবদ কত টাকা দেন ইত্যাদি সবকিছু খুঁটিয়ে খুঁটিয়ে জানতে চান। সব ব্যাপারে বেশি উৎসাহ দেখানোর পিছনে বউমার উপরে অতিরিক্ত নজরদারির মানসিকতা কাজ করতে পারে। আবার নিছকই অত্যুৎসাহের বশেও উনি এরকম আচরণ করতে পারেন। তবে এক ছাদের তলায় যখন থাকতে হবে, তখন আলোচনার মাধ্যমে ওঁর কৌতূহলের অবসান ঘটানোর চেষ্টা করুন। বিকেলের জলখাবারের টেবলে বসে বা সন্ধেবেলা হাঁটতে বেরিয়ে কথায় কথায় ওঁকে বলুন আপনার ব্যাপারে। বাপের বাড়ি, আপনার চাকরি ইত্যাদি বিষয়ে কিছুটা ধারণা থাকলে, ওঁর কৌতূহলও কমে যেতে বাধ্য। আসলে আপনি ও আপনার শ্বশুর দু'জনে সম্পূর্ণ আলাদা প্রজন্মের মানুষ। তাই, মানসিকতায় ফারাকটা একেবারে অস্বাভাবিক নয়। নিজের স্বাধীনচেতা মানসিকতার ব্যাপারে ওঁকে খোলাখুলি জানিয়ে দিন। আবার একইসঙ্গে ওঁকে এটাও বোঝান যে, আপনি বাড়ির দায়িত্ব অবহেলা করেন না। আপনার ব্যক্তিত্ব ও চরিত্র সম্পর্কে ওঁর সম্যক ধারণা থাকলে, উনি সন্দেহ করবেন না। এরপরেও সমস্যার সমাধান না হলে, স্বামীকে বলতে পারেন। প্রয়োজনে বাড়ির অন্য কোনও বন্ধু সদস্যরও সাহায্য নিতে পারেন। যদি কোনও কাজ না হয়, তাহলে নিজের কাজে মনোযোগ করাই ভাল। সেক্ষেত্রে শ্বশুরের মতামতকে অতটা গুরুত্ব দেবেন না।

ফ্লাইটে সহযাত্রীদের সুবিধের কথা ভাবুন



ফ্লাইটে ট্র্যাভেল এটিকেট নিয়ে চিন্তিত? কোথাও ঘুরতে গেলে বয়ফ্রেন্ড খরচ ভাগ করতে চায় না? নানা সমস্যার সামাধানে ইমেজ কনসালটেন্ট

সী মা লা হি ড়ি

ফ্লাইটে ট্র্যাভেল করার সময় কী ধরনের এটিকেট টিপস মাথায় রাখা প্রয়োজন জানালে ভাল হয়।

তানিয়া, নিউ আলিপুর

আজকের জেটগতির যুগে যাতায়াতের মাধ্যম হিসেবে অনেকেই ফ্লাইটকে বেছে নিচ্ছেন। যেখানে যাবেন সেখানকার উপযোগী পোশাক পরে যান। এয়ারপোর্টে সঠিক সময়ে পৌঁছে যান। হ্যান্ড ব্যাগেজে সেই জিনিসগুলোই নেবেন যেগুলো নিয়ে যাওয়ার অনুমতি আছে। কোনও পছন্দের বসার জায়গা চাইলে, চেক-ইন করার সময়েই সেটা জানিয়ে দিন। ফ্লাইটে ওঠার আগে রেস্টরুম ব্যবহার করতে পারেন। আপনার সহযাত্রীদের সুবিধের কথা মাথায় রাখবেন। চেয়ার পুরোপুরি রিক্লাইন করবেন না, এতে পিছনে যাঁরা বসছেন তাঁদের অসুবিধে হতে পারে। ফ্লাইটে পার্সোনাল স্পেস খুব কম। তাই শুধু আর্ম রেস্ট ব্যবহার করাই শ্রেয়। ওভারহেড বিন-এ আপনার লাগেজ রেখে দিন। যাঁরা জানলার ধারে বসছেন, তাঁদের জন্য হাসিমুখে উঠে দাঁড়িয়ে জায়গা ছেড়ে দিন। অন্যদের প্রাইভেসিকে সম্মান দিন। আপনার সহযাত্রীর খবরের কাগজ বা ল্যাপটপ স্ক্রিনের দিকে উঁকি মারবেন না। ট্র্যাভেল করার সময় অতিরিক্ত খাবেন না, মদ্যপানও সীমিত মাত্রায় করুন। হেডফোন ব্যবহার করলে আওয়াজ কমিয়ে রাখুন। চিৎকার করে কথা বলবেন না। নেমে যাওয়ার সময় সিট পকেট থেকে সব আবর্জনা বের করে কেবিন ক্রু-দের দিয়ে দিন। যাঁরা আপনার আগের সারিতে বসেছেন, তাঁদের আগে নেমে যেতে দিন। ছোটখাটো কয়েকটি জিনিস মাথায় রাখলেই আকাশপথে আপনার যাত্রা সুখকর হবে।

ছ'মাস ধরে একটি ছেলের সঙ্গে আমার সম্পর্ক আছে। যখনই আমি ওর সঙ্গে কোনও রেস্তরাঁয় খেতে যাই বা সিনেমা দেখতে যাই, ও মোটেও কোনও খরচ করতে চায় না। আমি খরচ ভাগ করার কথা বললেও কোনও লাভ হয়নি। কিন্তু মাঝেমধ্যেই ও আমার জন্য উপহার কিনে আনে। কিন্তু সবসময় একা খরচ করা সত্যিই খুব সমস্যার। কী করব?

তৃণা, গড়ফা

শুনে বেশ অবাকই লাগছে যে আপনার বয়ফ্রেন্ড কখনও খরচ করার কথা ভাবেন না! এ ধরনের জায়গায় তো আপনারা দু'জনেই একসঙ্গে এনজয় করছেন। খরচ ভাগ করার কথা বললেও যদি উনি না শুনে থাকেন, তাহলে সেটা সত্যিই চিন্তার বিষয়। বিল ভাগ করার মানে আপনারা দু'জনেই একে অপরকে সমান সমান ভাবেন। যদি আমি আপনার জায়গায় থাকতাম, তাহলে ধরেই নিতাম যে ছেলেটি সম্পর্কের ফায়দা নিচ্ছে। এটি কোনও সম্পর্কের ক্ষেত্রেই ভাল ইঙ্গিত নয়। এরপর একসঙ্গে ঘুরতে গেলে বয়ফ্রেন্ডকে স্পষ্ট করে জানান যে আপনি পুরো খরচ দিতে পারবেন না। যদি ওঁর সামর্থ না থাকে, তাহলে আরও কিছুদিন পরে ডেটিংয়ে যান, যখন উনিও খরচ করতে সমর্থ্য হবেন। উপহারের কথা যখন বলছেন, তখন আমার ধারণা আপনিও ওঁকে কিছু ফিরতি উপহার দিয়ে থাকেন। আমি আপনার বয়ফ্রেন্ডের চরিত্রের অন্য দিকগুলো জানি না! তবে এটা আপনাদের সম্পর্কের ক্ষেত্রে 'ওয়েক আপ কল' হতেই পারে।



গিফট কেনার সময়

বিশেষ টিপস

- প্রিয়জনকে উপহার দিতে হলে ছোটখাটো দু'-একটি বিষয় মাথায় রাখতে পারেন। যেমন ধরুন, যাঁকে উপহার দেবেন, তাঁর পছন্দ-অপছন্দ সম্পর্কে একটু-আধটু জেনে নিন। যদি আপনি নিজে না জানেন, তাহলে তাঁর কাছের মানুষদের এ ব্যাপারে জিজ্ঞেস করতে পারেন।
- তাঁর পছন্দের ব্যাপারে একেবারে কোনও ধারণা না থাকলে ফুল, চকোলেট বা মিউজিক সি.ডি দিতে পারেন। উপহার হিসেবে এগুলো খুবই নিরাপদ ও পছন্দসই।
- উপহার দেওয়ার সময় সুন্দরভাবে র‍্যাপিং করে দেবেন।

অলঙ্করণ: সমরজিৎ রজক

প্রশ্ন পাঠান: sananda@abp.in-এ


Lizol
DISINFECTANT
KILLS 99.9% GERMS
জেদি দাগের জন্যে ফিনাইল যথেষ্ট নয়।
লাইজল 10X ব্যাবহার করুন আর জীবণুদের থেকে 10 গুণ বেশী সুরক্ষা পান।
ফিনাইল আপনার মেঝে থেকে সব ধরণের দাগ তুলতে পারেনা, লাইজল 10X সেগুলি তুলতে সক্ষম এমনকি জেদি দাগও, ফলে আপনি পান আরও পরিচ্ছন্নতা। সাথেই এটি আপনাকে দেয় ফিনাইলের তুলনায় জেদী জীবাণুদের থেকে 10 গুণ বেশী সুরক্ষা। আর আপনাকে সুনিশ্চিত করে সত্যি কারের এক স্বাস্থ্যকর বাড়ী।
HavasWW/O014/14-15

ONLINE ENTREPRENEUR

তাঁর অনলাইন স্টোরে কাঁথা থেকে শুরু করে দেশ-বিদেশের শিল্পসংগ্রহ, সবই রয়েছে। আর অল্প কিছুদিনের মধ্যেই তাঁর এই অনলাইন স্টোর সাড়াও ফেলেছে বেশ। অনলাইন উদ্যোগপতি পায়েল জগ্গি শোনালেন তাঁর অভিজ্ঞতার কথা। শুনলেন মধুরিমা সিংহ রায়।

এই পেশায় আসতে হলে

- মার্কেটের ব্যাপারে জেনেবুঝে ব্যবসা শুরু করুন। অনলাইন সেলসের স্পেস কিন্তু ক্রমশই বাড়ছে। তথাকথিত চাকরির বাইরে একটু ভাবার চেষ্টা করলেই সম্ভব।
- অনলাইন সেলস ওয়েবসাইট খুলতে গেলে মোটামুটি চার-পাঁচ লাখ টাকা খরচ পড়বে। এরপরে প্রডাক্টের পিছনে আরও কিছু খরচ। পুরোটাই নির্ভর করছে কী ধরনের জিনিসপত্র রাখতে চাইছেন তার উপর।



আমি দিল্লিতে বড় হয়েছি। আমার বাবা কুড়ি বছর বয়সে আমার বিয়ে দিয়ে দিতে চেয়েছিলেন। বিয়ে বানচাল করতে আমি বাড়ি থেকে পালিয়ে যাই। ২১ বছর বয়সে সিঙ্গাপুর এয়ারলাইন্সে এয়ার হোস্টেস হিসেবে যোগ দিই। ওই চাকরি আমার চোখ খুলে দেয়। এরপরে ফাইন আর্টস নিয়ে পড়াশোনা করেছি। তবে ছবি নিয়ে যতটা উৎসাহ ছিল, ততটাই পোশাক-আশাক, স্টাইলিংয়ের ব্যাপারেও ছিল। এরপর বিদেশে ফ্যাশন ডিজ়াইনিং নিয়ে প্রথাগত কোর্স করেছিলাম। এক একজন মানুষের ব্যক্তিত্ব অনুসারে পোশাক ডিজ়াইন করাটা সত্যিই চ্যালেঞ্জের! আসলে আমি আবার ছ'বছর ধরে সায়কোলজি নিয়েও পড়াশোনা করেছিলাম। তাই একজন মানুষের ব্যক্তিত্বের বিভিন্ন দিক বুঝতে আমার অসুবিধে হয় না। তবে ফ্যাশন স্টাইলিংয়ের ব্যাপারটা আমার সহজাত। বলতে পারেন, স্টাইলিং করা, ফেব্রিক নিয়ে পরীক্ষানিরীক্ষা—এগুলো সবই আমার কাছে মেডিটেশনের মতো! সিঙ্গাপুর, অস্ট্রেলিয়া ও ইউ.এস.এ-তে থাকার সময়েই ফ্যাশনের প্রতি আকর্ষণটা জন্মায়। ভারতে আসি প্রায় ১৪ বছরের বিদেশ বিভুঁইয়ের পরে। অনলাইন স্টোর শুরু করার পিছনে ফ্যাশন নিয়ে আমার আগ্রহ কিন্তু অনেকটাই দায়ী। শুধু ফ্যাশন নয়, আমি হোম স্টাইলিংও করি। আর তাই আমার অনলাইন স্টোরে হোম স্টাইলিংয়ের নানা জিনিসপত্রও চোখে পড়বে। প্রায় কুড়ি বছরের পেশাগত জীবনে মনে রাখার মতো ঘটনাও ঘটেছে অনেক। এমন অনেক মানুষের সঙ্গে যোগাযোগ হয়েছে যাদের সঙ্গে দীর্ঘকালীন হৃদ্যতার সম্পর্ক গড়ে উঠেছে। ২০০৩ সাল থেকেই আমি ব্যবসার সঙ্গে যুক্ত। আমেরিকায় থাকার সময়ই অনলাইনে ব্যবসার ব্যাপারে অনেক কিছু জানতে পেরেছিলাম। তাই, আগ্রহটা যে একদিনে জন্মেছিল তা কিন্তু নয়। ভারতে এসে তাই এরকমই অনলাইন বেচাকেনার একটা স্টোর খুলব ভেবে ফেলি। অনলাইন ব্যবসায় জনগণের কাছ থেকে আমি যে প্রতিক্রিয়া পেয়েছি, তাতে আমি অভিভূত! এই স্টোরের ডিজ়াইন পুরোপুরি আমার করা। ওই যে বললাম, ফ্যাশন ইন্ডাস্ট্রিতে আমার অভিজ্ঞতা আমাকে এখানে খুব সাহায্য করেছে। kinche.com এক্ষেত্রে আমার প্রথম প্রয়াস। এখানে যা পাওয়া যায়, দেশ-বিদেশ ঘুরে সেগুলো আমিই সোর্সিং করি। মোট ছ'-সাতটি ক্যাটেগরি রয়েছে অনলাইন স্টোরটিতে। স্টোরে রয়েছে উচ্চমানের কাঁথা। শিল্পীদের নিখুঁত হাতের কাজে সমৃদ্ধ সেগুলো। আমার কাছে এগুলো নান্দনিকতার সেরা উদাহরণ! এছাড়া কাঁথার উপর ব্লক প্রিন্টের কাজও পেয়ে যাবেন এখানে। অভিনব লং জ্যাকেটও রেখেছি আমার সম্ভারে। দেশ-বিদেশ ঘুরে ভিন্টেজ লিথোগ্রাফও সংগ্রহ করেছি আমি। আমি ঘুরে বেড়াতে ভালবাসি। তা সে ভারতের মধ্যেই হোক বা বাইরে কোথাও। আর যেখানে যে জিনিসটিই চোখে পড়ে, তাই কিনে আমার অনলাইন স্টোরটিতে রেখে দিই ক্রেতাদের জন্য। হাতে বোনা পশমিনা স্টোল বা লিনেনের টেবল কভার, আমকাঠ বা রট আয়রনের পাখির খাঁচা বা একদম অন্যধরনের শোপিস—সংগ্রহে রয়েছে সবকিছু। মজার কথা হল, এই স্টোরটির চিন্তাভাবনা, সোর্সিং, ডিজ়াইন সবকিছুই আমি একা হাতে করি। অনলাইন ব্যবসা শুরু করার আগে মার্কেট রিসার্চ করা খুব প্রয়োজন। স্টোর চালানোর জন্য অ্যাকাউন্টসের ব্যাপারে ভালমতো জ্ঞান থাকা প্রয়োজন। মার্কেটের ব্যাপারে জেনেশুনেই আমি ব্যবসায় নেমেছিলাম। অনলাইন মার্কেটিং চালানোর জন্য বিদেশে আমার অভিজ্ঞতা তাই বেশ কাজে দিয়েছে। আমেরিকায় একটি ওয়েবসাইটের সেলস হেড ছিলাম। আর ভারতে ২০১২ সাল থেকে এই স্টোরটি শুরু করেছি। ইউ.এস.এ-তে আমার জিনিস কেনার জন্য 'নিশ' মার্কেট আছে। এই ক্রেতারা বরাবরই আমার প্রডাক্ট নিয়ে মুগ্ধ। এরপরে আরও একটি নতুন ওয়েবসাইট খোলার পরিকল্পনা আছে। রিসাইকলড প্রডাক্টের ওয়েবসাইট হবে সেটি।



যোগাযোগ: www.kinche.com



পোলকা ডটস, বোল্ড চেকস, হাই নেকড টপ, ভিনটেজ স্টাইলকে নতুন করে ফিরে দেখা। রেট্রো লুকের ওল্ড ওয়ার্ল্ড চার্ম এবারের ফ্যাশনের পাতায়।

রেট্রো রিলোডেড

সাদা শর্ট ড্রেসে বিগ বোল্ড কালো চেকস। সঙ্গে মানানসই পোলকা ডটেড হেডব্যান্ড।

পোশাক: ম্যাঙ্গো, ফোরাম কোর্টইয়ার্ড, ফোন: ৪০২৩৫০১৩
স্কার্ফ ও ব্যাঙ্গেল: প্রমোদ, ফোরাম কোর্টইয়ার্ড, ফোন: ৪০২৩৫০১৯



হাই ওয়েস্টেড অ্যাঙ্কেল লেংথ ট্রাউজ়ার্সের সঙ্গে পোলকা ডটেড টপ। হেয়ারস্টাইলেও ভিনটেজ টাচ।

পোশাক: জ়িঙ্ক লন্ডন,
ফোরাম কোর্টইয়ার্ড
ফোন: ৯৮৩৬৪৬৯৩৩৩



ব্রাইট কালার প্যালেট। হাই ওয়েস্টেড নীল ট্রাউজ়ার্সের সঙ্গে পিচ পোলকা ডটেড টপ। সঙ্গে উবারকুল রাউন্ড সানগ্লাস।

পোশাক: জ়িঙ্ক লন্ডন, ফোরাম কোর্টইয়াড



হাই নেকড ক্রাম্পড টপ। ফুলস্লিভ টপে বোল্ড জিওমেট্রিক নীল-সবুজ প্রিন্ট। সঙ্গে ভিনটেজ ফ্রেমের সানগ্লাস।

পোশাক ও সানগ্লাস:
এম্পোরিয়ো আরমানি,
কোয়েস্ট মল,
ফোন: ৪০০০৪৬৪০



অ্যাঙ্কেল লেংথ ট্রাউজ়ার্সের সঙ্গে হাই কলারড বাটন ডাউন শার্ট। ক্যাটস আই সানগ্লাস আর স্টাইলিশ স্কার্ফে পারফেক্ট রেট্রো লুক।

পোশাক: এম্পোরিয়ো আরমানি, কোয়েস্ট মল

মডেল: স্নেহা
মেক-আপ: জিতু
ফোন: ৯৭৪৮২১৩৬৮৬
লোকেশন: স্বভূমি, দি হেরিটেজ প্লাজা
ফোন: ৯৯০৩১২৮০০২
ছবি: সোমনাথ রায়



বেনারসি ব্রোকেড

ডিজ়াইনার

ট্র্যাডিশাল ব্রোকেডের রিচনেস ও

ডুও আব্রাহাম

ওয়েস্টার্ন ওয়্যারের আধুনিকতার

ও ঠাকুরের

অনন্য সমন্বয়। স্ট্রাকচারাল

ফিউশন

জিওমেট্রিক প্রেজ়েন্টেশন।

কালেকশন



দিস কালেকশন ইজ় ক্রিয়েটেড ফ্রম হ্যান্ড
উওভেন ব্রোকেডস। বেনারসি ব্রোকেডের
রিচনেস আর কমপ্লেক্সিটিকে জিওমেট্রিকালি
প্রেজ়েন্ট করতে চেয়েছি আমরা।



◀ হরিজ়ন্টাল ও ভার্টিকাল সুতোয় বোনা সোনালি ব্রোকেডের লম্বা জ্যাকেট। একই ফ্যাব্রিক ও রঙের শার্ট ও ট্রাউজ়ার্স। (ডানদিকের পাতা)

লাল বেনারসি ব্রোকেডের নতুন রূপ। ট্রাউজ়ারস আর জ্যাকেটের সঙ্গে উইভ করা স্কার্ট। (বাঁদিকের পাতা)


নকশা ও কারিগরির
অনবদ্য মেলবন্ধন
বিয়ের গয়নার
বিশেষ সম্ভার
শ্যাম সুন্দর কোং
জুয়েলার্স
Since 1960
125 Rashbehari Avenue (Near Triangular Park)
Kolkata 700 029. Telephone 2419 8824
21/2 Hariganga Basak Road, Agartala, Tripura
advertising@resourceindica.com

বর্ষায় জুতোর যত্ন

পায়ের নীচে থাকে বলে অবহেলা করবেন? একেবারেই নয়। বর্ষায় রাস্তায় জমা জল বা কাদা থেকে জুতোজোড়াকে রক্ষা করতে প্রয়োজন বিশেষ যত্নের। রইল বর্ষায় জুতোর যত্নের গাইডলাইন।

কাঠফাটা গরমের পর বৃষ্টি সবার কাছে সমারোহের। কিন্তু ছুটিরদিনে জানলা দিয়ে বা বারান্দায় দাঁড়িয়ে বৃষ্টি দেখতে যতটা ভাল লাগে, ঠিক ততটাই সমস্যা হয় বাজার দোকান, অফিস বা বাচ্চাকে স্কুলে নিয়ে যাওয়ার সময়। রাস্তায় জমা জল, প্যাচপ্যাচে কাদা থেকে জুতো বাঁচিয়ে পথ চলা বলতে গেলে কম চ্যালেঞ্জিং কিছু নয়। যতই বাঁচিয়ে চলুন না কেন বর্ষার জমা জল, কাদা লেগে আপনার জুতোর একেবারে দফারফা অবস্থা। তার উপর আবার বর্ষাকালে ভিজে জুতো কিছুতেই শুকাতে চায় না। ভিজে জুতো পরে পরের দিন স্কুল বা অফিসে যাবেনই বা কি করে! সব মিলিয়ে নাজেহাল অবস্থা। এই কারণেই প্রয়োজন বর্ষাকালে জুতোর বিশেষ যত্নের। রইল বর্ষাকালে জুতোর যত্নের কিছু দরকারি টিপস।

কী করবেন

বর্ষাকালে জুতো ভিজে গেলে বাড়ি ফিরে অবহেলায় জুতোজোড়াকে যেখানে সেখানে ফেলে রাখবেন না। বাড়ি ফিরে যতই ক্লান্ত থাকুন না কেন পাঁচমিনিট সময় জুতোর যত্নের জন্য খরচ করুন। কারণ, জুতোয় লেগে থাকা কাদা, নোংরা জল থেকে কিন্তু আপনার পায়ে ইনফেকশন, র‍্যাশ হতে পারে। প্রথমে জুতো খুলে কিছুক্ষণ পাখার তলায় রাখুন। তারপর জলে সামান্য শাম্পু বা মাইল্ড ডিটারজেন্ট ঘন করে গুলে পুরনো, নরম টুথব্রাশ দিয়ে ঘষে জুতোয় লেগে থাকা কাদা, নোংরা পরিষ্কার করে নিন। তারপর শুকনো পরিষ্কার কাপড় দিয়ে ভাল করে মুছে নিন। সবশেষে ফ্যানের তলায় রেখে দিন। ইচ্ছে হলে কিছুক্ষণ রোদেও দিতে পারেন। বর্ষায় চামড়ার জুতোর পরিবর্তে ভাল কম্পানির রাবারের জুতো ব্যবহার করতে পারেন। জল লেগে সহজে নষ্ট হবে না। যদি একান্তই চামড়ার জুতো পরেন তাহলে একটু বেশি যত্নের প্রয়োজন। চামড়ার জুতোয় কাদা লেগে গেলে জল দিয়ে ধোবেন না। প্রথমে কাদা শুকিয়ে নিন। কাদা শুকিয়ে গেলে নরম ব্রাশ দিয়ে ঘষে কাদা ঝেড়ে নিন। তারপর শুকনো কাপড় দিয়ে মুছে নিন। তাহলেই হবে। চামড়ার জুতো সরাসরি রোদে রাখবেন না, এতে চামড়া খারাপ হয়ে যাবে। অনেক সময় ভিজে জুতো থেকে বা দীর্ঘদিন পরিষ্কার না করলে বিশ্রি গন্ধ বের হয়। দুর্গন্ধ কমাতে জুতোয় সামান্য পারফিউম স্প্রে করতে পারেন, বাজে গন্ধ চলে যাবে। ভিজে জুতো শুকনো করতে পুরনো খবরের কাগজ জুতোর মধ্যে ভরে রাখুন। জল শুষে নেবে। ভিজে জুতো চট করে শুকাতে হেয়ার ড্রায়ার ব্যবহার করুন। সমস্ত ভিজেভাব সহজে দূর হয়ে যাবে। বর্ষাকালে জুতোর স্যাঁতসেতে ভাব দূর করতে চক বা চারকোলের টুকরো জুতোর মধ্যে রাখতে পারেন। বর্ষাকালে জুতোপালিশ করার জন্য ওয়্যাক্স পলিশ বেশি ভাল। এতে জুতোর উপর আস্তরণ তৈরি হয়, ফলে জুতোর মধ্যে সহজে জল ঢুকতে পারে না। বাড়িতে জুতোর র‍্যাক এমন জায়গায় রাখুন যাতে হাওয়া বাতাস পায়। আর শু র‍্যাকের সামনে অবশ্যই একটা পাপোশ বা রাগ রাখবেন। এতে জুতো থেকে সারা ঘরে নোংরা বা জীবাণু ছড়াবে না।



সপ্তাহে অন্তত একদিন একটু সময় বার করে জুতোর র‍্যাক ভাল করে পরিষ্কার করুন। একটা শুকনো কাপড় দিয়ে সমস্ত ধুলো ঝেড়ে মুছে নিন। তারপর জলে সামান্য সাবানগুলে ভিজে কাপড় দিয়ে মুছে নিন।



ব্রেস্ট সুন্দর রাখুন





শুধু ওজন কমাতেই নয়, ব্রেস্ট টোনড করতেও এক্সারসাইজ় দারুণ সাহায্য করে। জানাচ্ছেন বিশিষ্ট ফিটনেস এক্সপার্ট নিশা বর্মা।

আমার বয়স ৩২ বছর। উচ্চতা ৫'৪"। ওজন ৬৫ কেজি। আমার ব্রেস্টের গঠন দৃঢ় নয়। ওয়েস্টার্ন পোশাক পরলে দেখতে বিশ্রী লাগে। এক্সারসাইজ়ের মাধ্যমে কি ব্রেস্ট টোনড করা সম্ভব? দয়া করে কিছু সহজ এক্সারসাইজ় বলুন।

পারমিতা রায়, বোসপুকুর

শিথিল ও স্যাগিং ব্রেস্টের সমস্যা নানা কারণেই দেখা দিতে পারে। ওভার ওয়েট বা আন্ডারওয়েটের কারণে অনেক মহিলাদেরই এই সমস্যা দেখা দেয়। অনেক সময় আবার প্রেগনেন্সির পরবর্তীকালে এই সমস্যা দেখা দেয়। তবে আপনার চিঠি পড়ে মনে হচ্ছে ওভারওয়েটের কারণেই আপনার এই সমস্যা দেখা দিয়েছে। তাই সবার প্রথমে আপনাকে অতিরিক্ত ওজন কমাতে হবে। ওজন কমালেই দেখবেন সমস্যা অনেকটাই কমে যাবে। ওজন কমানোর জন্য আপনার দরকার এক্সারসাইজ় ও ডায়েটের সঠিক কম্বিনেশন।

ওজন কমানোর জন্য আপনি কার্ডিও এক্সারসাইজ় (জোরে হাঁটা, জগিং, অ্যারোবিক্স) করতে পারেন। ওজন কমাতে যোগাসনও ভাল অপশন। প্রতিদিন ২০ মিনিট করে যোগাসন করুন। ব্রেস্টের গঠন ঠিক করতে ও টোনড করতে আপনি স্ট্রেংথ ট্রেনিং বা বডি টোনিং এক্সারসাইজ় (চেস্ট প্রেস ও চেস্ট ফ্লাইস) ট্রাই করতে পারেন। এই এক্সারসাইজ়গুলো জিমে এক্সপার্টের তত্ত্বাবধানে করাই ভাল। প্রথমে অল্প সংখ্যায় করুন। পরে অভ্যস্ত হয়ে গেলে আস্তে আস্তে সংখ্যা বাড়ান। রোজ একই এক্সারসাইজ় করতে ইচ্ছে না করলে সপ্তাহের এক একদিন এক এক রকমের এক্সারসাইজ় করুন। যেমন ধরুন একদিন জগিং করলেন। একদিন যোগাসন করলেন। অন্যদিন আরোবিক্স করলেন। একঘেয়ে এক্সারসাইজ় করতে ইচ্ছে না করলে সুইমিং বা ডান্স ক্লাসেও জয়েন করতে পারেন। যে এক্সারসাইজ়ই করুন না কেন, কিছু সহজ নিয়ম মেনে চলতে হবে। এক্সারসাইজ় করার আগে একটু ওয়র্ম আপ করে নিন। এক্সারসাইজ় করার সময় অবশ্যই ভাল জুতো পরবেন ও মাঝে মাঝে জল খাবেন।





আহমেদাবাদ ব্লক প্রিন্টেড শাড়ি

উজ্জ্বল চানিয়া চোলি

গুজরাতি ট্র্যাডিশন

কোন পোশাক মানাবে, কোনটা আউটডেটেড বুঝতে পারছেন না? আপনাকে গাইড করছেন বিশিষ্ট ফ্যাশন ডিজ়াইনার তরুণ তহলিয়ানি।

আমার বান্ধবী একটা থিম পার্টির আয়োজন করেছে। ঘরোয়া অনুষ্ঠান কিন্তু বলেছে গুজরাতিদের মতো সেজে আসতে হবে। ওদের পোশাক নিয়ে কোনও ধারণাই নেই। কোন ধরনের পোশাক পরতে পারি। আমার বয়স ২৫ বছর।

শ্রেয়সী, ই-মেল মারফত

গুজারাতিরা খুব ট্র্যাডিশনাল হয়। পার্টি হলেও ভারতীয়


Leggings... সব সময়... সব জায়গায়...
100+ COLOURS
পেশ করা হল আকর্ষণীয় মনোলোভা রঙে প্রীমিয়াম কটন LUX Lyra LEGGINGS যা
বাড়ায় আপনার পায়ের সৌন্দর্য আর গড়ে তোলে আপনার শরীরের গঠনকে আরো সুন্দর।
LUX Lyra LEGGINGS ব্যবহার করে অনুভব করুন কোমলতা ভরা আরামের স্পর্শ।
LUX® Lyra LEGGINGS
From the house of LUX
An ISO 9001:2008 Certified Company
Govt. Certified STAR EXPORT HOUSE
ASIA'S MOST PROMISING BRAND - 2013
MASTER BRAND 2013
www.luxinnerwear.com



পটোলা সিল্ক

পোশাক পরাই ভাল। আর থিম যখন গুজরাতি পোশাক, তখন ওয়েস্টার্ন পোশাক পরার কোনও প্রশ্নই হয় না। শাড়ি পরতে পারেন। গুজরাতি শাড়ির বৈচিত্র প্রচুর। হালকা রঙের পটোলা সিল্ক দেখতে ভাল লাগে। আবার প্রিন্ট পছন্দ করলে আহমেদা ব্লক প্রিন্টেড শাড়ি পরতে পারেন। আর ওদের ট্র্যাডিশনাল চানিয়া চোলি তো আছেই।।

মডেল: সৌরসেনী
মেক-আপ: জিতু
ফোন: ৯৭৪৮২১৩৬৮৬
শাড়ি: গরভি গুরজারি, দক্ষিণাপন
ফোন: ৯৪৩৩৪১৫২২৩,
২৪২৩৭১১৭
গয়না: করিশমা, নিউমার্কেট
ফোন: ৯০৩৮৭৪৫৭৪৮
ছবি: সুপ্রতীক চট্টোপাধ্যায়



একসঙ্গে অনেক কাজ

অফিসে কাজের চাপ সামলে উঠতে পারছেন না? শিখে নিন মাল্টিটাস্কিং-এর প্রয়োজনীয় খুঁটিনাটি।

অফিসে জুতো সেলাই থেকে চণ্ডীপাঠ সামলাতে সামলাতে যাঁরা অসহিষ্ণুতার শেষ সীমায় এসে পৌঁছেছেন, তাঁদের জপমন্ত্র একটাই মাল্টিটাস্কিং। মাল্টিটাস্কিং আসলে এক বিশেষ ধরনের দক্ষতা, যার সাহায্যে একাধিক কাজ একই সময়ে করা যেতে পারে। মাল্টিটাস্কিং-এর প্রথম এবং শেষ কথা হল গুছিয়ে কাজ করার ক্ষমতা। প্রত্যেকদিন অফিস থেকে বেরবার আগে পরের দিনে কী কী কাজ আছে তার একটা খসড়া তৈরি করে রেখে যান। এর জন্যে একটা ভাল প্ল্যানার কাম ডায়েরি কিনে নিতে পারেন। সুবিধা হবে। পরেরদিন অফিসে এসে প্রথমেই ওয়র্কলিস্ট চেক করে নিন। তারপর কাজ শুরু করুন। কাজের ফাঁকে ফাঁকে দরকারি ফোন কল সেরে নিন। হাতে সময় কম থাকলে প্রয়োজনে টিফিন ব্রেকেই সহকর্মীদের সঙ্গে মিটিং সেরে নিতে পারেন। অফিসে একগাদা কাজের মাঝেই আবার হঠাৎ নতুন কাজ এসে যাওয়াও অসম্ভব নয়। এক্ষেত্রে প্রথমেই কাজগুলো প্রায়োরিটি অনুযায়ী লিস্ট করে নিন। প্রয়োজনে সহকর্মীদের সাহায্য নিতে পারেন। জরুরি ফোন বা কাজ পরে করব বলে ফেলে না রেখে তৎক্ষণাৎ সেরে ফেলুন। এতে কাজের চাপ অনেকটাই কমবে। কাজের চাপ যতই হোক না কেন দুপুরের লাঞ্চ বা ইভনিং স্ন্যাক্স কখনও মিস করবেন না। ক্যাফেটেরিয়ায় গিয়ে খাওয়ার সময় না থাকলে বাড়ি থেকে লাঞ্চ নিয়ে আসুন। সময় কিছুটা বাঁচবে।



পিঠ ব্যথার সমস্যায়



পিঠ ব্যথার মোকাবিলা করবেন কীভাবে জানালেন অ্যাডভান্সড ল্যাপ্রোস্কোপিক ও বেরিয়াট্রিক সার্জন ডা. বি রামানা।

দিনের শেষে বাড়ি ফিরে কোমর যেন আর নড়তে চায় না। আগে যেখানে বয়স্কদের মুখেই পিঠ ব্যথার কথা শোনা যেত, সেখানে এখন অল্পবয়স্করাও পিঠ ব্যথার সমস্যায় জেরবার। একশো একটা সমাধান আছে ঠিকই কথা শুনতে পারবেন। ফিজিওথেরাপি থেকে শুরু করে পেন কিলার, হোমিওপ্যাথি, স্পাইন সার্জারি, জয়েন্টে ইনজেকশন সবই আছে। এমনকী অনেকে বলবেন যোগাসনের কথাও, কিন্তু সত্যি কি এতে উপকার হয়? কিছুক্ষেত্রে আরাম মিললেও সব সময় ১০০% সাফল্য পাওয়া যায় না। ভাবছেন নিশ্চয় এমন কেন হয়? আসলে আমাদের শরীর এমনভাবে ডিজাইন করা যাতে লাম্বার স্পাইন একেবারে সোজা ও দৃঢ় থাকে। ঝুঁকে কাজ করার সময় আমরা থোরাসিক স্পাইনের সাহায্য নিই। কিন্তু এখন আমাদের যা লাইফস্টাইল তাতে চলাফেরার করার সুযোগ খুবই কম। সারাদিন চেয়ারে বা সোফায় বসে কেটে যায়। ফলে থোরাসিক স্পাইন (প্রধানত পিঠের উপরের অংশ বা আপার ব্যাক এবং হিপ) শিথিল হয়ে যায়। যে মাংসপেশিগুলো শরীরের মুভমেন্ট চালনা করে তারা কাজ না করতে পেরে ঝিমিয়ে পড়ে। ফলে যে সামান্য মুভমেন্ট আমরা করি তাতে লাম্বার স্পাইনের খাটনি হয়। ব্যাক মাসল ব্যবহার করতে বাধ্য হয় আমাদের শরীর। এতে মাংসপেশির উপর চাপ পড়ে এবং তারা ক্লান্ত হয়ে যায়। রেজাল্ট লোয়ার ব্যাক পেন। কিছু কিছু ক্ষেত্রে তো ভার্টিব্রাল ডিস্ক বাইরে ঠেলে বেরতে চেষ্টা করে। ফলে স্পাইনাল নার্ভ সংকুচিত হয়ে যায়। এই ধরনের শারীরিক অবস্থাকে ডাক্তারি পরিভাষায় সিয়াটিকা বলা হয় এবং বহু ক্ষেত্রে নিওরোসার্জিকাল অপারেশন করতে হয়। অনেক সময় অপারেশনের পরও এই ধরনের সমস্যা হওয়ার সম্ভাবনা পুরোপুরি কমে না। বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই দেখা যায়, যাঁদের কোমরের নিম্নাংশ ভারী এবং ভুঁড়িও আছে, তাঁরা প্রায় প্রত্যেকেই ব্যাক পেনের সমস্যায় ভোগেন। ওজন বেশি হলেই জানবেন পিঠে ব্যথা হবে। ফলে ওজন কমানোটা জরুরি। নিশ্চয় ভাবছেন পিঠে ব্যথা নিয়ে এক্সারসাইজ় করবেন কীভাবে? আর এক্সারসাইজ় না কমলে আবার ওজনও কমবে না। উত্তরটা সহজ। বেরিয়াট্রিক সার্জারি। যাঁরা স্পাইন সার্জারি বা নি রিপ্লেসমেন্টের কথা ভাবছিলেন, তাঁরা এখন অনেকেই বেরিয়াট্রিক সার্জারির পর সম্পূর্ণ সুস্থ। মিনি গ্যাস্ট্রিক বাইপাসের ফলে ওজন অর্ধেক কমে যায়। তাই মাংসপেশির উপর চাপ পড়ে অনেক কম। এবার প্রশ্ন করতেই পারেন, যাঁরা মোটা নন, তাঁদের পিঠে ব্যথা হলে কী করবেন? ডাক্তার তো দেখাতেই হবে। যদি দেখা যায় স্পাইনাল কর্ডে কোনও ক্ষতি হওয়ার সম্ভবনা নেই বা একান্তই কম, সেক্ষেত্রে কয়েকটা লাইফস্টাইল টিপস মেনে চললেই উপকার পাবেন।



- হেলদি ওয়েট মেন্টেন করুন। অ্যাক্টিভ থাকুন।
- সব সময় সঠিক পশ্চার বজায় রাখুন। ঝুঁকে বসবেন না। এক ঘণ্টা অন্তর চেয়ার ছেড়ে উঠে স্ট্রেচ করুন।
- টিভি দেখার সময় উল্টো হয়ে শুয়ে হাত থুতনির নীচে রাখুন। শোয়া অবস্থাতেই অর্ধেক গড়িয়ে নিন। এতে হিপ মাসল সচল থাকে।
- প্ল্যাঙ্ক এক্সারসাইজ় রপ্ত করুন। এতে পেটের মাংসপেশি শক্তিশালী হয়। ফলে লাম্বার স্পাইন সুরক্ষিত থাকে।
- ঝুঁকে কিছু তোলার সময় কোমর থেকে নীচু হবেন। তাহলে বুঝতেই পারছেন বডি পশ্চার ঠিক থাকলে এবং ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখলে, পিঠে ব্যথা হওয়ার সম্ভাবনা কম হবে।

যোগাযোগ: ৯৮৩০০৩১৬৬৩, rambodoc@gmail.com

মডেল: গার্গী
মেক-আপ: প্রসেনজিৎ বিশ্বাস, **ফোন:** ৯০০২২৫৯৪১২
পোশাক: প্যান্টালুনস, গড়িয়াহাট, **ফোন:** ৩৯৮৪৮৪০০
লোকেশন: দি সনেট, **ফোন:** ৯২৩১০০০৭৯১
ছবি: অমিত দাস



OSHEA
HERBALS
hairfall
dandruff?
switch to
the bliss of nature
ফাইটোগেন
হেয়ার ভাইটালাইজার
আমলা, ভৃঙ্গরাজ, মঞ্জিষ্ঠা সমৃদ্ধ সর্বগুণ সম্পন্ন। এর নিয়মিত ব্যবহারে চুল পড়া কম হয়। খুশকি নাশ হয়, চুল হয় স্বাস্থ্যসম্মত, উজ্জ্বল ও ঘন। এই হেয়ার ভাইটালাইজারের নিয়মিত ব্যবহারে চুলের গোড়ায় জীবানু সংক্রমন হবার ভয় থাকে না, চুল অকালে পেকে যায় না। রুক্ষ ও শুষ্ক অস্বাস্থ্যকর চুলের জন্য একটি অভাবনীয় চিকিৎসা।
এটি সহায়ক:
• চুল পড়া কম করতে।
• চুলের দ্রুত বৃদ্ধি ঘটাতে।
• দুর্বল চুলের যত্ন নিতে।
• খুশকি নাশ করতে।
• চুলের ঘনত্ব বৃদ্ধি করতে।
• চুলের মসৃণতা বজায় রাখতে।
• মজবুত ও স্বাস্থ্যোজ্জ্বল চুল তৈরি করতে।
ALSO AVAILABLE
ফাইটোগেন হেয়ার অয়েল
CARE FOR YOUR HAIR
OSHEA HERBALS
PhytoGAIN
HAIR VITALIZER
ALL HAIR TYPES
An Ayurvedic Formulation
*Results may very from person to person
Common Hair Problems :
FOR MEN & WOMEN
Natural and safe, No side-effects
HELPLINE : 98040 33333, BUSINESS ENQUIRY : 098307 48055, E-mail : care@osheaherbals.com, Visit us at : www.osheaherbals.com.
TV PROGRAMME : CTVN : Tuesday at 7pm, Wednesday at 1pm, Saturday at 5pm. ZEE BANGLA : Sampurna - Saturday at 11am



বর্ষায়

পায়ের যত্ন

বর্ষাকাল মানেই প্যাচপ্যাচে কাদা, রাস্তায় জমা জল। ফল পায়ের হাজারও একটা সমস্যা। ইনফেকশন থেকে শুরু করে রুক্ষ ত্বক, ফাটা গোড়ালি। তাই বর্ষায় চাই পায়ের বিশেষ যত্ন। একটি গাইডলাইন।

প্রচণ্ড গরমের পর এক পশলা বৃষ্টিও যেন মনের আরাম, প্রাণের স্বস্তি। তবে বাড়িতে বসে কফিতে চুমুক দিতে দিতে বৃষ্টি দেখতে যতটা ভাল লাগে, ততটাই বিরক্তি হয় রাস্তায় বেরলে। কোথাও কাদা, তো কোথাও জল। মানে পায়ের একেবারে সর্বনেশে অবস্থা। কাদা লেগে পা নোংরা তো হয়ই, উপরি পাওনা ফাংগাল ইনফেকশন ও র‍্যাশ। সঙ্গে পা ফাটা, রুক্ষ ত্বকের সমস্যা তো আছেই। দেখুন, বর্ষাকালে কাদা, জল তো থাকবেই। তাই বলে তো আর সারাক্ষণ বাড়িতে বসে থাকবেন না। অতএব বর্ষায় চাই পায়ের বিশেষ যত্ন। আসলে বর্ষায় ত্বক ও চুলের বিশেষ যত্ন নিলেও সময়ের অভাবে বা খানিকটা অবহেলায় আমরা পায়ের দিকে বিশেষ নজর দিই না। ফলে সমস্যাগুলো আরও বেশি করে দেখা দেয়। তবে বর্ষার শুরু থেকেই যদি পায়ের যত্ন নিতে পারেন তা হলেই মুশকিল আসান। বর্ষাতেও পরিষ্কার, সুন্দর পা পেয়ে যাবেন আপনার হাতের মুঠোয়। তাই আর দেরি না করে আজ থেকেই পায়ের যত্ন নিতে শুরু করুন। চিন্তা ভুলে বর্ষাকে প্রাণখুলে স্বাগত জানান।

স্নান ও পায়ের যত্ন

স্নানের আগে

স্নানের আগে পায়ে তেল মাসাজ করুন। ত্বক নরম থাকবে। তিল তেল ব্যবহার করতে পারলে ভাল হয়। বাড়িতে তিল তেল না থাকলে আমন্ড অয়েল বা অলিভ অয়েলও ব্যবহার করতে পারেন। তবে যে তেলই ব্যবহার করুন না কেন, মাসাজ করার আগে একটু গরম করে নেবেন। স্নানের আগে ঘরোয়া উপায়ে পায়ের যত্নের জন্য বেসনের সঙ্গে অল্প দই, মধু, হলুদবাটা মিশিয়ে ঘন পেস্ট তৈরি করতে পারেন। পায়ে এই পেস্ট লাগিয়ে ২০ মিনিট রাখুন। তারপর স্নানের সময় ভিজে হাত দিয়ে আস্তে আস্তে সার্কুলার মুভমেন্টে ঘষে ধুয়ে ফেলুন। বেসনের এই মিশ্রণ ভাল ক্লেনজারের কাজ করবে। আর হলুদের মধ্যে অ্যান্টি-সেপটিক উপাদান রয়েছে। তাই ইনফেকশন হওয়ার সম্ভাবনা কমবে, মধু ময়শ্চারাইজারের কাজ করবে। পায়ের ত্বক কোমল হবে। আর স্নানের সময় পা, বিশেষ করে গোড়ালি লুফা বা পিউমিস স্টোন দিয়ে ভাল করে ঘষে পরিষ্কার করবেন। কারণ, বর্ষাকালে পায়ের এই অংশ রাস্তায় জমা জল বা কাদার সংস্পর্শে আসে। তাই সবচেয়ে বেশি নোংরা হয়।



স্নানের পরে

স্নানের পর পায়ে ভাল করে ফুট ক্রিম মাসাজ করুন। ইচ্ছে হলে লেমন-টারমারিক ক্রিমও ব্যবহার করতে পারেন। লেবু ও হলুদের প্রাকৃতিক নির্যাসযুক্ত এই ক্রিম শুধু পায়ের ত্বককে নরমই করবে না, সঙ্গে ফাংগাল ইনফেকশন বা র‍্যাশ থেকেও পায়ের ত্বককে রক্ষা করবে। ত্বক ভিজে থাকতে থাকতেই ক্রিম লাগান। কারণ, ভিজে ত্বকে ক্রিম সহজে অ্যাবজর্ব হয়। ফলে ত্বকের ময়শ্চার ব্যালেন্স বজায় থাকবে। ত্বকের রুক্ষভাব দূর হবে। ত্বক নরম ও কোমল হবে।

নাইট কেয়ার

রাতে শুতে যাওয়ার আগে ঈষদুষ্ণ জলে ১৫-২০ মিনিট পা ডুবিয়ে রাখুন। গরম জলের সংস্পর্শে পায়ে জমে থাকা ধুলোময়লা সহজে পরিষ্কার হয়ে যাবে। পা পরিষ্কার করার পর ভিটামিন ই-সমৃদ্ধ ফুট লোশন বা ভাল ময়শ্চারাইজার ক্রিম দিয়ে পা ও গোড়ালি হালকা হাতে সার্কুলার মুভমেন্টে কিছুক্ষণ মাসাজ করুন। ত্বক নরম হবে। যদি পা ফাটার সমস্যা থাকে তাহলে ক্রিমের বদলে পেট্রোলিয়াম জেলির সঙ্গে লেবুর রস মিশিয়ে লাগাতে পারেন। সারা বছর বিশেষ করে বর্ষাকালে প্রতিদিন এইভাবে পায়ের যত্ন নিতে পারলে ভাল হয়।





১ স্নানের সময় স্ক্রাবার দিয়ে গোড়ালি ভাল করে ঘষে পরিষ্কার করে নিন।



২ স্নানের পর ত্বক ভিজে থাকা অবস্থায় পায়ে ফুট ক্রিম লাগান।

সমপরিমাণে গোলাপ জল, লেবুর রস ও গ্লিসারিন মিশিয়ে ফুট লোশন বানিয়ে নিতে পারেন। যাঁদের পায়ের ত্বক শুষ্ক, তাঁদের জন্য এই মিশ্রণটি খুব উপকারী।

পেডিকিওর টিপস

বর্ষাকালে পা সুন্দর রাখতে ও র‍্যাশ, ইনফেকশনের মতো সমস্যা থেকে মুক্তি পেতে সপ্তাহে অন্তত একদিন পেডিকিওর করতে পারেন। তবে এরজন্য যে সবসময় পার্লারের দ্বারস্থ হতে হবে এমনটা মোটেও ভাববেন না। হাতে বেশি সময় না থাকলে বাড়িতেও খুব সহজেই পেডিকিওর করতে পারেন। সময় লাগবে মোটে ২০ মিনিট। ঈষদুষ্ণ গরম জলে সামান্য শ্যাম্পু ও নুন মিশিয়ে ১০ মিনিট পা ডুবিয়ে রাখুন। তারপর স্ক্রাবার বা পিউমিস স্টোন দিয়ে গোড়ালি ও পায়ের পাতা ভাল করে ঘষে নিন। এতে পায়ের ত্বকের মরা কোষ দূর হয়ে যাবে। তবে মেটাল স্ক্রাবার ব্যবহার করবেন না। সবশেষে পরিষ্কার তোয়ালে দিয়ে শুকনো করে পা মুছে ফুট ক্রিম লাগিয়ে নিন।

ফুট স্ক্রাবার

দু'-তিন চা-চামচ চালেরগুঁড়োর সঙ্গে এক টেবলচামচ মধু ও অ্যাপেল সিডার ভিনিগার মিশিয়ে ঘন পেস্ট তৈরি করে নিন। গোড়ালি ও পায়ের পাতায় লাগিয়ে কিছুক্ষণ ঘষে ঈষদুষ্ণ জল দিয়ে পা ধুয়ে নিন। গোড়ালিতে জমে থাকা ধুলোময়লা ও নোংরা চলে যাবে।

বর্ষাকালে ঢাকা জুতো পরুন। পায়ে কাদা বা নোংরা জল লাগবে না। ফলে পায়ে ইনফেকশন বা র‍্যাশ হবে না।

ফুট মাস্ক

বাড়িতে ফুট মাস্ক তৈরির জন্য একটা পাকা কলা ভাল করে চটকে নিন। এতে সামান্য নারকেলতেল ও দুধের সর মিশিয়ে ঘন পেস্ট তৈরি করে পায়ে লাগাতে পারেন। ১০ মিনিট অপেক্ষা করে ধুয়ে ফেলুন। কলা ও দুধে অনেক ভিটামিন আছে, যা ত্বককে ভিতর থেকে ময়শ্চারাইজ় করবে।

ইনফেকশনের সমস্যায়

জুতো পরার সময় পায়ের পাতায় ও আঙুলের মাঝে ভাল করে অ্যান্টিফাংগাল পাউডার লাগান। আর রাত্রে শুতে যাওয়ার সময় ভাল করে পা পরিষ্কার করে অ্যান্টিফাংগাল ক্রিম লাগান। যে কোনও ভাল কসমেটিক্সের দোকানেই এই পাউডার বা ক্রিম কিনতে পাবেন। এতেও যদি সমস্যা না কমে তাহলে অবিলম্বে ডাক্তারের পরামর্শ নিন।

ফুট স্পা

সবচেয়ে ভাল হয় বর্ষার শুরুতেই যদি সালঁতে গিয়ে ফুট স্পা করিয়ে নিতে পারেন। সালঁতে প্রফেশনালরা দক্ষ হাতে বিভিন্ন মাসাজ টেকনিকের দ্বারা গোড়ালি ও পায়ের এক্সফোলিয়েশন ও মাসাজ করেন। ফলে পায়ের মরা কোষ ও নোংরা সহজে পরিষ্কার হয়ে যায়। ফুট স্পাতে শুধুমাত্র ক্লান্তি দূর হয় না, ব্লাড সার্কুলেশন ভাল করে, মাসেল টোনড করে এবং রিল্যাক্স করতে সাহায্য করে।



মডেল: শায়না
মেক-আপ: সৌরভ-সুজয়
ফোন: ৯৮৩৬৪৭৭৮৪২
ছবি: সুপ্রতীক চট্টোপাধ্যায়


LOUiS
HERBALS
নিখাদ সৌন্দর্য্য
সুন্দরতা আসে শুধুমাত্র বাহিরের যত্নে;
সাথে উজ্জ্বলতা আনতে, শুধু বাহিরের নয়,
ত্বকের অভ্যন্তরীন যত্নেরও প্রয়োজন।
দাগ
লুইস হার্বাল ফেয়ারনেস ক্যাপসুল
এতে উপস্থিত নিমের অ্যান্টি ব্যাকটেরিয়াল ও হলুদের অ্যান্টিসেপটিক উপাদান, আপনার ত্বককে যেকোন রকমের ব্যাকটিরিয় সংক্রমণ ও সেপটিক হওয়া থেকে রক্ষা করে, সাইট্রাস ফ্রুটস আপনার ত্বকের তৈলাক্তভাব শুষে নিতে সাহায্য করে এবং গোলাপের তত্ত্ব লোমকূপগুলি পরিষ্কার করে। ফলে আপনার ত্বকের যেকোন দাগ যথা ট্যান, ব্রণের কালো দাগ এবং বলিরেখা দূর হয় ও ত্বক হয়ে ওঠে কোমল, মোলায়েম এবং লাবণ্যময়। এছাড়াও এর নিয়মিত ব্যবহার শরীরে বিশুদ্ধ রক্ত সঞ্চালনে সাহায্য করে, ত্বকের আকর্ষণীয়তা ও উজ্জ্বলতা বৃদ্ধি করে।
ফেয়ারনেশ রেঞ্জ
LOUIS
HERBALS
FAIRNESS
CAPSULE
BEAUTY WITH AROMA
প্রতিদিন আহারের পর দিনে ১ টি করে তিনবার।
গ্রেপসফট ফেয়ারনেশ ময়েশ্চারাইজিং লোশন
ফেয়ারনেশ ক্যাপসুল
ফেয়ারনেশ ফেশওয়াশ
ফেয়ারনেশ ফেশপ্যাক
ফেয়ারনেশ ক্রীম
Help Line : 98048 88888, 76021 75237(N. Bengal)
83920 42434(S. Bengal), TRADE ENQUIRY : 98301 08534
WATCH ON TV : ZEE Bangla : Wednesday -11am.
CTVN - Sunday 1.30pm., Monday 6pm., Wednesday 6pm.

ত্বকে ফুটে ওঠা উচিত আপনার বয়স নয়, সৌন্দর্য।

বয়স বাড়লেই যে আপনাকে আর দেখতে সুন্দর লাগবে না, এমন নয়। এর জন্য আপনার দিক থেকে কিছু যত্ন নেওয়া প্রয়োজন ঠিকই তবে বয়সের ব্যাপারে ভ্রান্ত কিছু ধারণাকেও মাথা থেকে বের করে দেওয়া উচিত। নিচে সেইরকম কিছু ধারণার উল্লেখ করা হলো যেগুলি আপনার জানা দারকার।

ভ্রান্তি #1

"আমার বিশ্বাস, 30 পেরোলেই অ্যান্টি-এজিং ক্রিমের ব্যবহার শুরু করে দেওয়া উচিত।"

বাস্তব সত্য:

স্কিন-এজিং শুরু হয়ে যায় 25 বছর বয়স থেকেই যখন ত্বকে সূক্ষ্ম ভাঁজ ফুটে উঠতে থাকে। কালে কালে ওগুলি থেকেই বলিরেখা সৃষ্টি হয়।

ভ্রান্তি #2

"এজিং একটা প্রাকৃতিক ঘটনা। কাজেই ত্বককে বয়সের হাত থেকে রক্ষা করা আমার পক্ষে অসম্ভব।"

বাস্তব সত্য:

বয়স হওয়া আটকানো যায়না ঠিকই কিন্তু আপনার ত্বকের পক্ষে সঠিক প্রোডাক্টসমূহ ব্যবহার করে সেটাকে বিলম্বিত করা সম্ভব।

ভ্রান্তি #3

"যেসব মহিলাদের শুষ্ক ত্বক, একমাত্র তাদেরই বলিরেখার ভয় থাকে।"

বাস্তব সত্য:

শুধু শুষ্কতা নয়, রোদজনিত ক্ষতি, মানসিক চাপ, জীবনযাপনের অভ্যেসেও বলিরেখা দেখা দেয়। শুধু একটা ভালো ময়শ্চারাইজারই ত্বককে কমবয়সী দেখানোর পক্ষে যথেষ্ট নয়।

ভ্রান্তি #4

"আপনার ত্বকের জন্য সঠিক একটা প্রোডাক্ট খুঁজে পেলে, সেটা আর কখনো বদলাবেন না।"

বাস্তব সত্য:

আমাদের ত্বক সদাকর্মরত এবং নিত্য পরিবর্তনশীল। অতএব ত্বকের সমস্যা এড়াতে ত্বকের ধরণ ক্রমাগত পরীক্ষা করে যাওয়া দরকার, বিশেষত ঋতুবদলের সময়গুলিতে।



স্কিন কেয়ার এক্সপার্ট:
রেশমি শেট্টির অভিজ্ঞ পরামর্শ বয়স হওয়া প্রসঙ্গে:

প্রতিষেধের চেয়ে প্রতিরোধ বেশি কাজ দেয়। সময় থাকতে সঠিক উপায় অলম্বন করুন।

যেকোনো মহিলার কাছে সৌন্দর্যের চরম লক্ষ্য আর্দ্রতাযুক্ত ঝলমলে নিখাদ সুন্দর ত্বক। সেই লক্ষ্য সাধনে সফল হতে গেলে চাই দৈনন্দিন একটা অভ্যেস গড়ে তুলে নিষ্ঠাভ'রে সেটি পালন করে চলা, যেটা অ্যান্টি-এজিং প্রোডাক্ট সম্পর্কেও খাটে। সেরা ফল পেতে হলে একটা সঠিক ক্লেনজার এবং সঠিক রিপেয়ারিং ক্রিম ব্যবহারের অভ্যেস গড়ে তোলা খুবই জরুরি।


পন্ডস এজ
মির‍্যাকেল
কেন ব্যবহার
করবেন?
অ্যান্টি-এজিংয়ের ক্ষেত্রে পন্ডস ইনস্টিটিউট-এর আরেকটি যুগান্তকারী সাফল্য। এই নতুন পন্ডস এজ মির‍্যাকেল, ইনটেলিজেন্ট প্রো-সেল কমপ্লেক্সে সমৃদ্ধ।
ইনটেলিজেন্ট প্রো-সেল কমপ্লেক্স-এ আছে 6টি তারুণ্যবর্দ্ধক বায়ো অ্যাক্টিভস যা ত্বকের গভীরে গিয়ে কাজ ক'রে ত্বক কমবয়সী করে তোলে। এছাড়া এটি আপনার ত্বকে জোগায় 3 গুণ বেশি পুরুজ্জীবনী শক্তি, যা সূক্ষ্ম ভাঁজ ও বলিরেখা প্রতিরোধ করে এবং এজ স্পটস লক্ষণীয়ভাবে কমিয়ে দেয়।
সেরা ফল পেতে,
নিচের অভ্যাসটি নিয়মিত পালন করুন:
• প্রথমে পন্ডস এজ মির‍্যাকেল ফেশিয়াল ফোম দিয়ে ত্বকের সমস্ত দূষিত পদার্থ ও মৃত কোষ দূর করুন
• এবার আপনার ত্বকের পুনরুজ্জীবন ক্ষমতা বাড়াতে দরাজ হাতে পন্ডস এজ মির‍্যাকেল সিরাম লাগান
• দিনভর ত্বক কমবয়সী রাখতে লাগান পন্ডস এজ মির‍্যাকেল ডে ক্রিম
• দিনের শেষে লাগান পন্ডস এজ মির‍্যাকেল নাইট ক্রিম যা সারারাত ধরে ঘুমের মধ্যে আপনার ক্ষতিগ্রস্ত ত্বককে সারিয়ে তোলে
পন্ডস এজ মির‍্যাকেল ব্যবহার করুন,
10 বছর* পর্যন্ত কমবয়সী বোধ করতে
POND'S
age miracle
Cell ReGEN™ Day Cream SPF 15 PA++
FORMULATED BY POND'S INSTITUTE
*নিয়মিত ব্যবহারে। 2011-এর স্বাধীন ল্যাবে করা ডাক্তারি গবেষণার ভিত্তিতে

ওভারইটিং থ্রেশহোল্ড



বেশি খাওয়া শরীরের পক্ষে মোটেই ভাল নয়। কীভাবে পোর্শন কনট্রোল করবেন জানালেন বিশেষজ্ঞ ডায়েটিশিয়ান।

আয়ুর্বেদ বলে যে কোনও রোগেরই মূলে আছে অতিরিক্ত খাওয়া। ভেবে দেখুন না, আমাদের প্রত্যেকের শরীরেরই তো নির্দিষ্ট হজমশক্তি আছে। তার অতিরিক্ত যদি আমরা খেয়ে ফেলি, তা হলে শরীর তো খারাপ হবেই। তবে শুধু ভুলভাল খাওয়া বা বেশি খাওয়াই কিন্তু ওভারইটিংয়ের প্রধান বিষয় নয়। আগেই বলেছি মানুষের খাওয়ার ক্ষমতা বিভিন্ন বিষয়ের উপর নির্ভর করে। বয়স, কাজের ধরন তো আছেই, এমনকী দিনের বিভিন্ন সময়ে এই হজমশক্তি প্রত্যেকের ক্ষেত্রে আলাদা আলাদা হতে পারে। একটা সময় যদি পেটের হজম করার ক্ষমতা একেবারে তলানিতে থাকে, তা হলে একটুকরো আপেল খাওয়াও ক্ষতিকর। এটাই ওভারইটিং। ওভারইটিং শুধুমাত্র বেশি পরিমাণে খাওয়া নয়, ভুল সময়ে অতিরিক্ত খাওয়াও। গল্পে আছে অগস্ত্য মুনি নাকি একবারে পুরো সমুদ্র পান করে ফেলেছিলেন। আপনিও যা ইচ্ছে খেতে পারেন, যদি আপনার হজম করার শক্তি খুব ভাল হয়। মানে বলতে চাইছি, আপনার ডাইজেস্টিভ সিস্টেমকে একেবারে সুস্থ, সবল থাকতে হবে। আর সেটা তখনই সম্ভব যদি আপনি অনুশাসন মেনে চলেন। নিয়মিত এক্সারসাইজ, সঠিক খাওয়া এবং পজ়িটিভ চিন্তাভাবনাই ভাল থাকার মোক্ষম দওয়াই। ওভারইটিং থ্রেশহোল্ড ইজ় আ ভেরি থিন লাইন। কিন্তু তা মেন্টেন আপনাকেই করতেই হবে। সঠিক পরিমাণে খাওয়া আর অতিরিক্ত খাওয়ার মধ্যে ব্যবধান কিন্তু এক চামচের হতে পারে। ব্যাপারটা অনেকটা লক্ষণরেখার মতো। একবার পেরিয়ে গেলেই মুশকিল। ইন্দ্রিয়গুলো তখন এতটাই শিথিল হয়ে যায় যে, ক্ষমতার চেয়ে পাঁচগুণ খাওয়াও অসম্ভব নয়। আর এতে শরীরের উপর কী প্রভাব পড়ে, সে তো বুঝতেই পারছেন। ওজন বাড়ার জন্যে কিন্তু অতিরিক্ত খাওয়া অনেকটাই দায়ী। আসলে আমাদের দৈনন্দিন জীবনে সব সময় রুটিন মেনে খাওয়া সম্ভব হয় না। হতেই পারে কোনও বন্ধুর বাড়িতে গেছেন কিংবা কোনও বিয়েবাড়িতে। সেখানে তো আর মেপে খাওয়া যায় না। হতেই পারে বন্ধুর অনুরোধে একটা মিষ্টি বেশি খেয়ে ফেললেন কিংবা বাফেতে নানারকমের খাবার দেখে লোভ সামলাতে পারলেন না। অর্থাৎ অজান্তেই লক্ষণরেখা পেরিয়ে গেলেন। আসলে ব্যাপারটা এত তাড়াতাড়ি ঘটে যায়, যে মাথা বুঝতেই পারে না। অনেকটা দুর্ঘটনার মতো। শুধু ক্ষতিটা পরে উপলব্ধি করা যায়। এ ধরনের ডায়েট অ্যাক্সিডেন্ট এড়াবার উপায় অবশ্য আছে। কাজুবরফি দেখলে খেতে ইচ্ছে করবে না, তা তো হতে পারে না, কিন্তু জোর করেই নিজেকে এইসব খাওয়া থেকে বিরত রাখতে হবে। এক টুকরোর বেশি মুখে দেব না, এই কথা কিন্তু কাজে আসবে না। কারণ একটু খেলেই পুরোটা খেতে ইচ্ছে করবে। আর সেখান থেকেই শুরু হবে ডাউনহিল জার্নি। সুতরাং গোড়াতেই সমস্যাকে নির্মূল করতে হবে। এই যেমন বাড়িতে রেডি টু ফ্রাই খাবার বা মিষ্টি রাখবেন না। অনেক সময় বাড়িতে কেউ এলে মিষ্টি নিয়ে আসে। এক থেকে দু'টো খাওয়ার পর কাজের মাসি বা কেয়ারটেকারকে দিয়ে দিন। এইভাবেই অতিরিক্ত খাওয়ার অভ্যেসটা কমাতে পারবেন। আর তারপর তো কমফোর্ট ফুড আছেই। সিনেমা দেখছেন, এক প্যাকেট পপকর্ন না হলেই নয়। পার্টিতে গিয়ে বোর হচ্ছেন, প্রন ককটেলই একমাত্র ভরসা। ফোনে গল্প করতে করতে একটা গোটা পিৎজ়া কখন যে শেষ হয়ে যায় বুঝতেই পারেন না। কিন্তু খাবার তো আর এন্টারটেনমেন্টের সূত্র নয়, শরীরের পুষ্টির জন্যে। সুতরাং সেভাবে খাবারকে দেখা বন্ধ করুন। কারণ এতে শরীরে শুধু ক্যালরি যোগ হয়, মন খারাপ বা বোরডম দূর হয় না। এই করেই কিন্তু বেশি খাওয়ার অভ্যেস তৈরি হয়ে যায়। তাই আজ থেকেই সচেতন হোন, যাতে বেশি খাওয়ার ভুলটা আর না হয়।





ঋজুতা দিওয়েকর
কনসালটেন্ট ডায়েটিশিয়ান
ডায়েট সম্পর্কে কোনও প্রশ্ন থাকলে ই মেল করুন: sananda@abp.in



ব্যস্ত জীবনে ঘণ্টার পর ঘণ্টা পার্লারে কাটানোর সময় কোথায়? পরিবর্তে বাড়িতেই শুরু করে দিন নিয়মিত রূপচর্চা। ঘরোয়া রূপচর্চার ট্রিকস জানাচ্ছেন রূপ বিশেষজ্ঞ শেহনাজ় হুসেন।

ঘরোয়া রূপটান



■ আমার বয়স ২৩। আমি একটি প্রাইভেট কম্পানিতে চাকরি করি। রূপচর্চা করার বিশেষ সময় পাই না। নিয়মিত ত্বক পরিষ্কার রাখার জন্য কিছু ঘরোয়া সহজ উপায় জানালে ভাল হয়।

সুস্মিতা হাজরা, দুবরাজপুর

আপনার ত্বক কি রকম তা চিঠিতে জানাননি। আপনার ত্বকের ধরন অনুযায়ী ক্লেনজ়ার বেছে নিতে হবে। ক্লেনজ়িং ক্রিম, জেল, ক্লেনজ়িং মিল্ক বা লোশন ব্যবহার করতে পারেন। এটি মুখে লাগিয়ে হালকা হাতে কিছুক্ষণ মাসাজ করে নিন। এরপর ভিজে তুলোর সাহায্যে মুখ মুছে ফেলুন। এর পাশাপাশি আধকাপ দুধের সঙ্গে তিনফোঁটা ভেজিটেবল অয়েল (তিল, অলিভ বা সূর্যমুখী তেল) মিশিয়ে নিন। এবার এই মিশ্রণটিকে একটি বোতলে ভরে ভাল করে ঝাঁকিয়ে নিন। এটি ক্লেনজ়ার হিসেবে ব্যবহার করতে পারেন। অতিরিক্ত মিশ্রণটি ফ্রিজে রেখে দিন। প্রয়োজন অনুযায়ী ফ্রিজ থেকে বের করে ব্যবহার করতে পারেন।

■ আমার বয়স ২১ বছর। আমি কলেজে পড়ি। চুল নিয়ে নানা ধরনের এক্সপেরিমেন্ট করতে ভালবাসি। আমি হেয়ার স্ট্রেটনিং করতে চাই। ঘরোয়া উপায়ে কি স্ট্রেটনিং করানো সম্ভব?

রুক্মিণী রায়, বাশদ্রোণী

বাড়িতে হেয়ার স্ট্রেটনিংয়ের জন্য হ্যান্ড হেয়ার ড্রায়ার ব্যবহার করতে পারেন। প্রথমে জল দিয়ে চুল ভিজিয়ে নিন। ভিজে চুল কয়েকভাগে ভাগ করে নিন। এরপর চিরুনি দিয়ে চুলের ডগার দিকটা স্ট্রেট করে ধরুন। নীচের দিক থেকে ড্রায়ার দিয়ে চুল শুকনো করুন। এই একই পদ্ধতি চুলের প্রতিটি ভাগে অ্যাপ্লাই করুন। চুল থেকে অন্তত ছয় ইঞ্চি দূরে ড্রায়ার ধরবেন। তবে এভাবে স্ট্রেনিং করলে শ্যাম্পু করার পর কিন্তু চুল আর স্ট্রেট থাকবে না। একটা কথা মাথায় রাখবেন, অতিরিক্ত হেয়ার ড্রায়ার ব্যবহার করলে চুল শুষ্ক হয়ে যেতে পারে।

প্রশ্ন পাঠান: sananda@abp.in



আয়রন ইনটেক বাড়ান

শরীরে আয়রনের অভাব হোক কিংবা অ্যাসিডিটির সমস্যা— সব সমস্যার সমাধান সম্ভব সঠিক ডায়েটের মাধ্যমে।

আমার বয়স ৩০। শরীরে আয়রনের মাত্রা কম। আমি জানতে চাই কী খাবার খেলে শরীরে আয়রনের চাহিদা পূরণ করা সম্ভব। আমি শুনেছি ফল খেলে নাকি শরীরে সহজে আয়রন অ্যাবজর্ব হয়। কথাটা কি সত্যি? কী ফল খাব?

অহনা মল্লিক, দুর্গাপুর

আপনার মতো অনেক মহিলাই আয়রনের অভাবে ভোগেন। আসলে পুরুষদের তুলনায় মহিলাদের শরীরে এমনিতেই কম মাত্রায় আয়রন সঞ্চিত হয়। আর শরীরে আয়রনের মাত্রা কম হলে নানা সমস্যা দেখা দিতে পারে। তাই সব মহিলারই উচিত আয়রনযুক্ত খাবার বেশি করে খাওয়া। আপনাকে শুধু একটু বুদ্ধি করে মিল প্ল্যান করতে হবে। নটে শাক, পালং শাক, সোয়াবিন, বার্লি, ছোলা, চিকেনে প্রচুর পরিমাণে আয়রন থাকে। এগুলো আপনার রোজকার ডায়েটে অবশ্যই রাখুন। একটু বুঝিয়ে বলি, যেমন ধরুন সকালে ব্রেকফাস্টে দুধ, কর্নফ্লেক্স, ডিম সিদ্ধ (সাদা অংশ) খেতে পারেন। লাঞ্চে বা ডিনারে ডাল, সবুজ শাকসবজি, মাংস (লিভার) আয়রনসমৃদ্ধ খাবার খান। তাহলেই আয়রনের চাহিদা পূরণ হবে। আর ড্রাইফ্রুটসেও (কাজু, আমন্ড, পেস্তা, কিশমিশ) প্রচুর পরিমাণে আয়রন থাকে। খিদে পেলে মাঝে মাঝে ড্রাইফ্রুটসও খেতে পারেন। আর জানেন তো, ভিটামিন সি শরীরে আয়রন অ্যাবজর্ব করতে সাহায্য করে। তাই আয়রনসমৃদ্ধ খাবার খাওয়ার সঙ্গে সঙ্গে ভিটামিন সি-যুক্ত খাবার (যেমন- কমলালেবু, ব্রকোলি, টোম্যাটো, আমলকী, পাতিলেবু, স্ট্রবেরি) বেশি করে খান। যে সমস্ত খাবারে ট্যানিন ও ফাইটেট থাকে যেমন ধরুন চা, কফি এগুলো শরীরে আয়রন অ্যাবজর্ব করতে বাধা সৃষ্টি করে। তাই যতটা পারেন কম পরিমাণে চা, কফি খান।



আমার বয়স ২৫ বছর। আমি শুনেছি প্রতিদিন ডিনারের পর এক স্কুপ ভ্যানিলা আইসক্রিম খেলে অ্যাসিডিটি হয় না। ভ্যানিলা আইসক্রিম অ্যান্টাসিডের কাজ করে। কথাটা কি সত্যি? রোজ আইসক্রিম খেলে কি ক্যালরি বেড়ে যাবে?

নন্দিনী পাল, গড়িয়াহাট

অ্যাসিডিটি কী কারণে হয় প্রথমে সেটা জানা জরুরি। গ্যাসট্রিক গ্ল্যান্ড থেকে অ্যাসিড ক্ষরণ হয়। এই অ্যাসিড আমরা যে খাবার খাই তা পরিপাকে সাহায্য করে। অ্যাসিড ক্ষরণ কম হলে খাবার ভালভাবে হজম হয় না, অ্যাসিডিটির সমস্যা হয়। অপরদিকে, এই অ্যাসিড ক্ষরণ যখন বেশি পরিমাণে হয়, তখন আবার অ্যাসিডিটির সমস্যা দেখা দেয়। অনেকসময় বেশি পরিমাণে অ্যালকোহল খেলে বা অতিরিক্ত তেলমশলা দেওয়া খাবার খেলে কিংবা প্রয়োজনের অতিরিক্ত খাবার খেলেও অ্যাসিডিটির সমস্যা দেখা দেয়। অনেকসময় আবার অ্যান্টি ইনফ্ল্যামেটরি ওষুধ থেকেও অ্যাসিডিটির সমস্যা দেখা দেয়। তাই আপনার যদি অ্যাসিডিটির সমস্যা থাকে তাহলে কী কারণে সমস্যা হচ্ছে সেটা প্রথমে দেখে নেওয়া উচিত। অনেকেই মনে করেন, দুধ বা অ্যাইসক্রিম খেলে অ্যাসিডিটির সমস্যা কমে। তবে রোজ আইসক্রিম খেলে ক্যালরি কিন্তু বাড়বেই। মোটা হয়ে যাওয়ার সম্ভাবনাও রয়েছে। আইসক্রিমের পরিবর্তে আপনি আমন্ড, লবঙ্গ, জোয়ান, মৌরি, লেবু, আদা, গুড়, টক দই খেতে পারেন। এগুলো খেলে আপনাকে যেমন ক্যালরি নিয়ে দুশ্চিন্তা করতে হবে না তেমনই অ্যান্টাসিড হিসেবেও দারুণ কাজ করবে।



পূজা মাখিজা
বিশিষ্ট নিউট্রিশনিস্ট

ডায়েট সম্পর্কে কোনও প্রশ্ন থাকলে ই মেল করুন:
sananda@abp.in

চটজলদি সলিউশন

ত্বক রুক্ষ ও শুষ্ক? ঠোঁট মোটা? আমাদের প্রত্যেকের ত্বক ও তার সমস্যা আলাদা। তাই চাই আলাদা আলাদা মেক-আপ সলিউশন। কোন ত্বকে কীরকম মেক-আপ মানাবে জানালেন মেক-আপ ম্যাজিশিয়ান ক্লিন্ট ফার্নান্ডেজ়।



আমার বয়স ৩০ বছর। খুব একটা মেক-আপ করি না। কোন ধরনের ফাউন্ডেশন ব্যাবহার করব? আমার ত্বক রুক্ষ, সেক্ষেত্রে প্রাইমার লাগানো কি জরুরি?

বিদিশা মিত্র, কদমতলা

এখন বিবি ও সিসি ক্রিম খুব জনপ্রিয়। ভাল ব্র্যান্ডের এই ক্রিমগুলো ২০ থেকে ৩০ বছরের মহিলাদের জন্যে আদর্শ। তার থেকে বেশি বয়স হলে ফাউন্ডেশন লাগানোই ভাল, বিশেষ করে যদি স্কিন টোন অসমান হয়। নিজের স্কিনটোন বুঝে ফাউন্ডেশন বাছুন। মাঝারি থেকে পুরো কভারেজ যে ফাউন্ডেশন দেয়, তাই লাগানোই ভাল। এসপিএফ সমৃদ্ধ হলে দীর্ঘদিন ব্যাবহার করতে পারবেন। অনেক ফাউন্ডেশনে কারেক্টিং ফ্যাক্টরসও থাকে, সেরকম কিছুও লাগিয়ে দেখতে পারেন। তবে যে ফাউন্ডেশনই লাগান না কেন, তার আগে ফেস ক্রিম বা ময়শ্চারাইজ়ার লাগান। তার উপর প্রাইমার বা সিসি ক্রিম লাগাতে পারেন। এতে স্কিন টোন সমান হয়ে যায়। পিগমেন্টেশন, ডার্ক স্পট দেখা যায় না। এমনকী রোমকূপের মুখও বন্ধ হয়ে যায়। এর পর অল্প ফাউন্ডেশন লাগানোই যথেষ্ট। প্রাইমার লাগানোই ভাল। কখনও কখনও মিনিমালিস্টিক, ন্যাচরাল লুকের জন্যে ভাল মানের টিন্টেড প্রাইমার লাগালেই হবে (অল্প টিন্টেড ময়শ্চারাইজ়ার লাগাবার পর)। এরপর মুখে, ঘাড়ে, গলায় প্রেসড পাউডার লাগান। এখন আবহাওয়া যেরকম তাতে ওয়াটার বেসড ফাউন্ডেশন লাগানোই উচিত হবে। আঙুল দিয়ে মুখের উপর ফাউন্ডেশনের ডট লাগান। তারপর হাত বা ব্রাশ দিয়ে ব্লেন্ড করুন। খেয়াল রাখবেন স্মাজ যেন না করে। প্রাইমার ব্যাবহার করতে না চাইলে কনসিলার লাগাতে পারেন, বিশেষ করে চোখের নীচে। এরপর ট্রান্সলুসেন্ট পাউডার লাগান। গালের উপর হালকা করে হাইলাইটার লাগাতে পারেন। তবে ব্রণ বা কাটা থাকলে লাগাবেন না। না হলে আরও বেশি করে চোখে পড়বে।





আমার বয়স ২৩ বছর। আমার ঠোঁট খুব মোটা। কোন ধরনের লিপস্টিক লাগালে ঠোঁট একটু পাতলা দেখাবে? আমার স্কিন টোন ফর্সা, কিন্তু ত্বক শুষ্ক। কোন ধরনের মেক-আপ লাগাতে পারি?

নিবেদিতা ভৌমিক, শ্যামবাজার

গ্লস ব্যাবহার করবেন না। ন্যাচরাল শেডের লিপস্টিক লাগান। কফি, ক্যারামেল আর ফ্রেশ টোনের লিপস্টিক আপনার জন্য আদর্শ। আপনার ত্বক যেহেতু শুষ্ক, তাই ময়শ্চারাইজ়ার লাগান। তার উপর অল্প ফাউন্ডেশন লাগান। শেষে কম্প্যাক্ট লাগাতে পারেন। চোখ ন্যাচরাল রাখুন, শুধু লাইনার আর মাস্কারাই যথেষ্ট।

পুরনো সম্পর্কের টানাপোড়েন

পুরনো প্রেমিকার সঙ্গে যোগাযোগ না থাকলে, দায়বদ্ধতা থাকার কথা নয়। সেক্ষেত্রে আপনাদের বিয়ে হলে তার কত খারাপ লাগবে-- এসব প্রশ্ন অবান্তর।

দু'জনেই চাকরি করি। একমাত্র সন্তান ক্লাস সিক্সে পড়ে। সন্তানজন্মের পর থেকে যৌনমিলনের উৎসাহ হারিয়ে ফেলছি। সারাদিন অফিস করে, সংসারের কাজ করে, মেয়েকে সামলিয়ে আর ভাল লাগে না। তবু স্বামী ভালবাসেন বলে রাজি হতে হয়। কিন্তু স্বতঃস্ফূর্ত হতে পারি না। ইদানিং মনে হচ্ছে আমার স্বামী অন্য কারও সঙ্গে শারীরিক সম্পর্ক গড়ে তুলেছেন। কিছুতেই এই ব্যাপারটা মন থেকে মেনে নিতে পারছি না।

নাম ও ঠিকানা প্রকাশে অনিচ্ছুক

আগে ভাল করে যাচাই করে দেখুন আপনার সন্দেহটা ঠিক কিনা। না হলে বারবার প্রশ্ন করলে আপনার স্বামী বিব্রত হবেন। কাজের ফাঁকে নিজের জন্য এবং স্বামীর জন্য সময় বার করুন। নিজেদের জন্য সময় বের করাটাও কিন্তু জরুরি। উইকএন্ডে বেড়িয়ে আসুন। একঘেয়েমি কাটবে। স্ট্রেসের থেকে যে বিরক্তি তৈরি হয়েছে সেটার ছায়া সম্পর্কে ফেলতে দেবেন না। প্রয়োজনে মনোবিদের সাহায্য নিতে পারেন।



আমার বয়স ৪৮। দুই ছেলের মা। বহু বছর আগে আমার থেকে ২ বছরের ছোট একজনের সঙ্গে পরিচয় হয় ও ধীরে ধীরে আমরা ঘনিষ্ঠ হই। বলা বাহুল্য, আমার ছোট ছেলে তারই। আমার স্বামী এই বিষয়ে কোনও দিনই কিছু বুঝতে পারেননি। হয়তো ব্যাচেলর ছিল বলেই ও আমাকে খুব ভালোবাসত। আমরা সেই সময় বহুবার মিলিত হয়েছি। মাঝখানে দশ বছর কোনও যোগাযোগ ছিল না। হঠাৎ মাস দুয়েক আগে ও আমার সঙ্গে যোগাযোগ করে। ফোনেই কথা হয়। এখন সেও বিবাহিত। তবু আমরা দুজনেই চাই আমাদের সংসারধর্ম পুরোপুরি পালন করে বাকি জীবন এভাবে দু'জন দু'জনকে ভলোবেসে যেতে। আমার সংসার জীবনে অশান্তি নেই। তবে গত কয়েক বছর স্বামী অসুস্থ থাকায় আমাদের কোনও শারীরিক সম্পর্ক নেই। এখন ছেলেরা বড় হয়ে গেছে। আমি এবং আমার সেই প্রেমিক আবার পুরনো সম্পর্কে ফিরে যেতে চাই। এটা কী উচিত হবে?

নাম ও ঠিকানা প্রকাশে অনিচ্ছুক

নতুন করে সম্পর্কে ফিরে যেতে গেলে অনেক সমস্যার মুখোমুখি হতে হবে আপনাকে। মানসিক জোরও দরকার। ভেবে দেখুন, আপনি মানসিকভাবে সেজন্যে প্রস্তুত কি না। আপনাদের দুজনের উপর দুটো সংসারের ভাল-মন্দ নির্ভরশীল। তাই নতুন করে সম্পর্কে জড়ানোর আগে সব দিক বিচার করুন। আগে আপনার ছেলে ছোট ছিল, এখন দুই ছেলেই বড়। ওদের সামাজিক অবস্থানটাও আপনাদের সম্পর্কের উপর নির্ভরশীল। পুরনো প্রেমিকের সঙ্গে বন্ধুত্ব বা যোগাযোগ রাখার মধ্যে কোনও অন্যায় নেই। কিন্তু সম্পর্ক কতটা গভীর ভাবে রাখা আপনার পক্ষে সম্ভব হবে, তা ঠিক করতে হবে আপনাকেই।

চারমাস ধরে আমি একটি ছেলেকে ভালবাসি। ছেলেটিও আমাকে ভালবাসে। বাড়ি থেকেও এই সম্পর্ক মেনে নিয়েছে। চার বছর আগে আমার প্রেমিকের সঙ্গে অন্য একটি মেয়ের সম্পর্ক ছিল। মেয়েটি ভাল হলেও ওদের পরিবার ভাল ছিল না। তাই বাড়ি থেকে আপত্তি ছিল। তাই সম্পর্কটা ভেঙে যায়। গত দেড় বছর যাবৎ মেয়েটির সঙ্গে কোনও সম্পর্ক না রাখলেও মেয়েটি নিয়মিত মিসড কল দেয়। জেদ ধরে আছে আমার প্রেমিককে ছাড়া অন্য কাউকে বিয়ে করবে না। আমি এবং আমার প্রেমিক দুজনেই দুজনকে খুব ভালবাসি। কিন্তু এখন আমার প্রেমিক বলছে আমায় বিয়ে করলে মেয়েটির সঙ্গে অন্যায় করা হবে, আবার মেয়েটিকে বিয়ে করলে আমার সঙ্গে অন্যায় করা হবে। আমরা বিয়ে করলে মেয়েটি যদি কিছু করে বসে সেই ভয়ও পাচ্ছে। পাড়ার লোকেও বলছে এভাবে মেয়েটিকে কষ্ট দিয়ে বিয়ে করলে আমরা কোনওদিন সুখী হব না। আমরা কী করব বুঝতে পারছি না।

নাম ও ঠিকানা প্রকাশে অনিচ্ছুক

আপনার প্রেমিক আপনাকে ভালবাসেন, অথচ তিনি পুরনো প্রেমিকাকেও ছাড়তে পারছেন না। আপনার প্রেমিককে বলুন ভাল করে ভেবে দেখতে তিনি কী চান। যদি পুরনো প্রেমিকার সঙ্গে কোনও যোগাযোগ না থাকে তাহলে কোনওরকম দায়বদ্ধতাও থাকার কথা নয়। সেক্ষেত্রে আপনাদের বিয়ে হলে তার কত খারাপ লাগবে-- এসব প্রশ্ন অবান্তর। সেই সম্পর্কটা শেষ হয়ে গিয়েছিল বলেই তো আপনাদের সম্পর্কটা শুরু হয়েছিল। আপনি খোলাখুলি জানতে চান আপনাদের সম্পর্কের পরিণতি কী। আপনাকে ভালবাসলে বিয়ে করতে পিছপা হওয়ার কথা নয়। তাই আপনি নিজেও কোনও সিদ্ধান্তে আসার আগে ভাল করে ভাবুন। প্রেমিককে সাহায্য করুন তার অতীত ভুলতে। আর আপনাদের দু'জনের পরিবারও যখন রাজি তখন পাড়াপ্রতিবেশীর কথা ভেবে কী লাভ!

উত্তর দিচ্ছেন কারুবাকী রায়

মনে  মনে

শুধু স্বামী সর্বস্ব হয়ে বাঁচা যায় না। নিজের প্রতি আস্থা ও ভরসা রাখলেই সুন্দরভাবে বাঁচা যায়।

আমার বয়স ২৯ বছর। দু'বছর বিয়ে হয়েছে। স্বামী আনরোমান্টিক, অবুঝ, রূঢ়। হনিমুনের পরই বুঝতে পারি, ওঁর আমার প্রতি কোনও উৎসাহ নেই। ও আমার উপর মানসিক অত্যাচার করে। সব সময় আজেবাজে কথা বলেন। মনে করেন যে বিয়ের পর ওঁর স্বাধীনতা চলে গেছে। বেশিরভাগ সময় বন্ধুদের সঙ্গেই কাটাতে পছন্দ করেন। আমি ওঁর বিরুদ্ধে কোনও কথা বলতে পারি না। এরপরেও আমি ওঁর সঙ্গে ভাল ব্যবহার করতাম। ওঁর কাছাকাছি যাওয়ার চেষ্টা করেছি, কিন্তু গুরুত্ব পাইনি। ভেবেছিলাম আমাদের জীবনে সন্তান এলে সব পাল্টে যাবে। একটি ছেলেও হয়। কিন্তু এরপরেও পরিস্থিতি একই আছে। এখন আমারও আর ওঁর সঙ্গে ভাল ব্যবহার করতে ইচ্ছে করে না। ওঁকে খুশি করতে করতে ভীষণ ক্লান্ত। ও বাড়ি আসে, বাচ্চার সঙ্গে একটু খেলে, বাবা-মায়ের সঙ্গে কথা বলে বেরিয়ে যায়। স্ত্রী হিসেবে আমার কোনও মূল্যই নেই। আমার সঙ্গে কোনওকিছু নিয়ে আলোচনা করে না, যদিও আমি যথেষ্ট শিক্ষিত। আমার কী করা উচিত?

নাম ও ঠিকানা প্রকাশে অনিচ্ছুক

দাম্পত্য সম্পর্ক দীর্ঘস্থায়ী ও মজবুত রাখতে হলে স্বামী-স্ত্রীর একের অন্যের প্রতি দায়বদ্ধতা যেমন জরুরি, তেমনি সেই সম্পর্কে পারস্পরিক টান বা ভালবাসা থাকাটাও দরকার। স্বামী বা স্ত্রীর মধ্যে একজন যদি অন্যের প্রতি আকর্ষণ অনুভব না করেন, তবে সেই সম্পর্কের মধ্যে ফাটল ধরা স্বাভাবিক। সম্ভবত আপনার বিয়েটা লাভ-ম্যারেজ নয়, বিয়ের আগে আপনারা পরস্পরকে চিনে নেওয়ার সুযোগ তেমন পাননি। আপনার চিঠি থেকে মনে হয়, বিয়ের পর গত দু'বছরে আপনার প্রতি আপনার স্বামীর কোনও আকর্ষণ গড়ে ওঠেনি। আর যদি ভালবাসাটাই তৈরি না হয় তবে কথা এবং কাজের মধ্যে দিয়ে সেই ভালবাসা প্রকাশেরও প্রশ্ন ওঠে না। যেহেতু বিয়ের আগে কল্পনায় আপনি এক রোমান্টিক দোসরকে খুঁজতেন, বিয়ের পর কাঠখোট্টা, অমার্জিত স্বামীর মধ্যে সেই মানুষটিকে খুঁজে না পেয়ে আপনিও আশাহত এবং হয়তো স্বামীর প্রতি তেমন আকর্ষণ বোধ করেন না। স্বামীর অবহেলা এবং রূঢ় আচরণের জবাবে আপনি যে আপনার স্বামীকে ক্রমাগত তোয়াজ করে গেছেন তার ফলে আপনাকে দুর্বল হিসেবেই দেখেছেন উনি। মূলত স্বামীর মন পেতেই আপনি তড়িঘড়ি সন্তানের জন্ম দিয়েছেন



স্বামীর একতরফা মনোরঞ্জনের চেষ্টা বন্ধ করুন এবং নিজের পায়ে দাঁড়ানোর চেষ্টা করুন।

এবং তার ফলে আপনার দুর্বলতাই স্বামীর কাছে আরও প্রকট হয়েছে। যে সব স্বামী-স্ত্রীর মধ্যে সম্পর্ক খারাপ—তাঁরা যদি ভাবেন সন্তান জন্মালেই তাঁদের সব সমস্যা মিটে যাবে, সেই ভাবনাটা যে কত বড় ভুল তা আপনার এখনকার পরিস্থিতি প্রমাণ করছে। আপনার স্বামীর কাছে আগে তাঁর স্ত্রীর দাম ছিল না, এখন তাঁর ছেলের মায়েরও তেমন দাম নেই। আপনি যথেষ্ট শিক্ষিত হওয়া সত্ত্বেও আপনার স্বামী যে কোনও বিষয়ে আপনার সঙ্গে আলোচনা করেন না, মতামত নেন না তাতে যেমন তাঁর অহঙ্কারী পুরুষ-সুলভ মনোভাব ধরা পড়ে, তেমনি আপনি যে নিজের অস্তিত্বের জানান দিতে পারেন না সেটাও বোঝা যায়। স্বামীকে পালটানোর বদলে নিজেকে পালটানো সহজ এবং নিজেকে পালটাতে হলে নিজের দুর্বলতার জায়গাগুলিকে বুঝে নেওয়াটা জরুরি। যে সব স্বামী-স্ত্রী নিজেদের মধ্যে কমিউনিকেশন চালু রাখেন তাঁদের মধ্যে দাম্পত্য সমস্যা অনেক কম। আপনার উচিত, নিজের দুর্বলতা ঝেড়ে ফেলে স্বামীকে মনের অবস্থাটা খুলে বলা। অপ্রাপ্তির যন্ত্রণা তুলে ধরতে পারলে সম্পর্কের বরফ গলতে পারে। সেক্ষেত্রে স্বামীও যদি তাঁর কোনও না পাওয়ার দিক তুলে ধরেন তা হলেও স্বামীর মনোভাবের কারণটা হয়তো আপনি বুঝতে পারবেন। হীনমন্যতার কারণেও অনেক স্বামী তাঁদের স্ত্রীর প্রতি বিরূপতা দেখান, সে ক্ষেত্রে শুধু স্ত্রীর বোঝানোয় কাজ না হলে পেশাদার মনোবিদের সাহায্য নেওয়া যেতে পারে। আপনার সরাসরি চেষ্টায় যদি ফল না হয়, তবে কিছুদিনের জন্য স্বামীর থেকে দূরে থাকুন। বাবা-মাকে আপনার সমস্যার কথা জানান। শ্বশুর-শাশুড়িকে জানাতে পারেন, তবে তাতে ফলের সম্ভাবনা কম। দু'জনে দু'জনকে কিছুদিন ছেড়ে থাকলে সম্পর্কের মূল্যায়নে সুবিধে হতে পারে। সবচেয়ে বড় কথা, স্বামীর একতরফা মনোরঞ্জনের চেষ্টা বন্ধ করুন এবং নিজের পায়ে দাঁড়ানোর চেষ্টা করুন। তার জন্য যদি শিক্ষাগত যোগ্যতা বাড়াতে হয় কিংবা কোনও প্রশিক্ষণ নিতে হয় সেটার ব্যবস্থা করুন। স্বামীর ভালবাসা ছাড়াও যে বাঁচা যায় এই বিশ্বাসটা মনের মধ্যে আনুন।



উত্তর দিচ্ছেন
কাউন্সেলিং
সায়কোলজিস্ট
ড. অমিত চক্রবর্তী
৯৮৩০০২৩৬৬২


যেমন স্বাদ, তেমনি গন্ধ আর দারুণ ঝাঁঝ -
সানরাইজ-এর ওপর আমার দারুণ ভরসা ।। আর তাই বাড়িতে আমি সানরাইজ মশলা তো ব্যবহার করতামই, আর এখন সানরাইজ সর্ষের তেল-ও ব্যবহার করি ।। যেমন স্বাদ, তেমনি গন্ধ আর দারুণ ঝাঁঝ - কাঠের ঘানির ১০০% খাঁটি সর্ষের তেল ।।
আপনিও ব্যবহার করুন ।।
সানরাইজ®
সর্ষের তেল
GRADE-I
AGMARK
SEAL OF PURITY
SUNRISE
PURE
www.strategyadvertising.co.in
কাঠের ঘানির ১০০% খাঁটি সর্ষের তেল



চিকেন মাগলুবা রাইস

সানন্দা রান্নাবান্না ২

শেফ্‌স স্পেশাল



'রয়্যাল লেবানিজ়' রেস্তরাঁর এগ্‌জিকিউটিভ শেফ সুশোভন দাস শেয়ার করলেন তিনটি অভিনব লেবানিজ় রেসিপি।

চিকেন মাগলুবা রাইস

উপকরণ: বাসমতী চাল ১২০ গ্রাম, বোনলেস চিকেন ৬০ গ্রাম, অলিভ অয়েল ৫০ মিলি, গাজর ২০ গ্রাম (টুকরো করা), আলু ৩০ গ্রাম (টুকরো করা), ব্রকোলি ২০ গ্রাম (টুকরো করা), কড়াইশুটি ১০ গ্রাম, সেলেরিকুচি ৫ গ্রাম, দারচিনি ১০ গ্রাম, ছোট এলাচ ১০ গ্রাম, গোলমরিচগুঁড়ো ৫ গ্রাম, চিকেন মশলা কিউব ১ টা, কারি পাউডার ২০ গ্রাম, **চাটনি তৈরির জন্য:** ধনেপাতা ৫০ গ্রাম, কাঁচালঙ্কা ১০ গ্রাম, ভিনিগার সামান্য, নুন স্বাদমতো।

প্রণালী: চাল ধুয়ে জল ঝরিয়ে আলাদা করে রাখুন। চিকেন ধুয়ে টুকরো করে নিন। মাংসে গোলমরিচগুঁড়ো ও চিকেন মশলা মাখিয়ে আধঘণ্টা ম্যারিনেট করে রাখুন। ননস্টিক প্যানে অলিভ অয়েল নিয়ে আঁচে বসান। তেলে একে একে আলু, গাজর, ব্রকোলি, কড়াইশুটি, সেলেরি দিন। সামান্য নুন দিয়ে কিছুক্ষণ নাড়াচাড়া করুন। হালকা ভাজা ভাজা হলে আঁচ থেকে নামিয়ে আলাদা করে রাখুন। প্যানে অলিভ অয়েল নিয়ে চিকেনের টুকরোগুলো দিয়ে দিন। আঁচ কমিয়ে পাঁচ মিনিট নাড়াচাড়া করুন। চিকেন সামান্য ভাজাভাজা হলে আঁচ থেকে নামিয়ে নিন। হাঁড়িতে জল, দারচিনি, ছোট এলাচ দিয়ে আঁচে বসান। জল গরম হলে আগে থেকে ভিজিয়ে রাখা চাল দিয়ে দিন। আধসিদ্ধ হলে আঁচ থেকে নামিয়ে জল ঝরিয়ে রাখুন। এবার হাঁড়িতে সামান্য অলিভ অয়েল দিন। একে একে আগে থেকে ভেজে রাখা সবজি, চিকেন ও চাল দিয়ে লেয়ারে সাজিয়ে নিন। প্রতিটি লেয়ারের উপরে সামান্য অলিভ অয়েল দেবেন। সবশেষে ফয়েল দিয়ে হাঁড়ির মুখ ভাল করে বন্ধ করে দিন। কম আঁচে ১৫ মিনিট রান্না করুন। চাটনি তৈরির জন্য একসঙ্গে ধনেপাতা ও কাঁচালঙ্কা বেটে নিন। মিশ্রণটির সঙ্গে সামান্য নুন ও ভিনিগার মেশান। রাইসের সঙ্গে খেতে দারুণ লাগবে।





হামাস নসিব

উপকরণ: কাবুলিছোলা ৬০ গ্রাম, ভিনিগার সামান্য, তাহিনা পেস্ট ৩০ গ্রাম, সমক পাউডার ১ টেবলচামচ, গোলমরিচগুঁড়ো ১ চা-চামচ, নুন স্বাদমতো, এক্সট্রা ভার্জিন অলিভ অয়েল ১০ মিলি, অলিভ ৪-৫ টা (টুকরো করা), শওয়ারমা চিকেন ৩০ গ্রাম, নুন স্বাদমতো।

প্রণালী: কাবুলিছোলা জলে ১২ ঘণ্টা ভিজিয়ে রাখুন। তারপর সিদ্ধ করে জল ঝরিয়ে আলাদা করে রাখুন। মিক্সিতে কাবুলিছোলা, তাহিনা, সামান্য নুন একসঙ্গে বেটে ঘন পেস্ট তৈরি করে নিন। একটা প্লেটে এই পেস্ট ঢেলে হালকা হাতে সামান্য চেপে গোল করে নিন। উপরে সামান্য সমক পাউডার ছড়িয়ে দিন। এর উপর অলিভ অয়েল দিয়ে শওয়ারমা চিকেন দিয়ে দিন। সবশেষে উপরে অলিভের টুকরো সাজিয়ে পিটা ব্রেডের সঙ্গে পরিবেশন করুন।

গ্রিলড চিকেন

উপকরণ: গোটা চিকেন ৭০০ গ্রাম, পাতিলেবু ২ টো, সরষেগুঁড়ো ১ টেবলচামচ, গোলমরিচগুঁড়ো ১ টেবলচামচ, নুন স্বাদমতো, আদাবাটা ১৫ গ্রাম, রসুনবাটা ১৫ গ্রাম, তাহিনা পেস্ট ১০ গ্রাম, ভ্যালেনসিয়া অরেঞ্জ জুস ৪ টেবলচামচ।

প্রণালী: চিকেন ভাল করে ধুয়ে জল ঝরিয়ে রাখুন। চিকেনে গোলমরিচগুঁড়ো, নুন মাখিয়ে কিছুক্ষণ ম্যারিনেট করে রাখুন। অন্য একটা পাত্রে একে একে আদাবাটা, রসুনবাটা, সরষেগুঁড়ো, তাহিনাপেস্ট, পাতিলেবুর রস, অরেঞ্জ জুস নিয়ে ভাল করে মিশিয়ে নিন। চিকেনে মিশ্রণটি দিয়ে ভাল করে মাখিয়ে নিন। ফ্রিজে আটঘণ্টা ম্যারিনেট করে রাখুন। মাইক্রোওয়েভ আভেন ২০০ ডিগ্রি সেলসিয়াসে পাঁচমিনিট প্রিহিট করে নিন। ম্যারিনেট করে রাখা চিকেন ২০০ ডিগ্রি সেলসিয়াসে ৪০ মিনিট গ্রিল করে নিন। ব্যস তৈরি গ্রিলড চিকেন। আভেন থেকে বার করে স্যালাডের সঙ্গে গরম গরম পরিবেশন করুন।

গ্রিলড চিকেন



যোগাযোগ: ০৩৩-৪০৬৪-৪৪৫৫৫

ছবি: সুপ্রতীক চট্টোপাধ্যায়

শ্বশুর-শাশুড়ি ভয় দেখাচ্ছেন



আপনারা যদি শ্বশুর-শাশুড়ির সঙ্গে অন্যায় না করে থাকেন তাহলে ভয় পাওয়ার কারণ নেই।

আমি হাউজ়ওয়াইফ। তিন বছর আগে আমার বিয়ে হয়েছিল। প্রথম প্রথম আমার শ্বশুর-শাশুড়ি খুবই ভাল ব্যবহার করতেন। কিন্তু পরবর্তীকালে হঠাৎ বিনা কারণে তাঁদের ব্যবহারে বিরাট পরিবর্তন হয়। ওঁরা আমার স্বামীকে বারবার আমাকে ছেড়ে দেওয়ার পরামর্শ দিতেন। অনেক বুঝিয়েও লাভ হয়নি। তাই অবশেষে আমরা আলাদা হয়ে যাই। আমার স্বামী একটি প্রাইভেট কোম্পানিতে কাজ করেন। মাইনে খুব বেশি নয়। বর্তমানে আমরা কোম্পানির কোয়ার্টারে থাকি। আমার শ্বশুর-শাশুড়ি আলাদা বাড়ি ভাড়া করে থাকেন। কিন্তু বেশ কিছুদিন ধরে ওঁরা পুলিশের ভয় দেখিয়ে নানারকম এসএমএস করছেন।

আমার প্রশ্ন

১) ওঁরা আমাদের বিরুদ্ধে কি কোনও পদক্ষেপ নিতে পারেন?

২) আমরা ওঁদের সঙ্গে থাকতে না চাইলেও কি ওঁরা আমাদের জোর করতে পারেন?

৩) আইন অনুযায়ী কি ওঁদের আমাদের কোন মাসিক টাকা দিতে হতে পারে?

মৌসুমী সাহা, জলপাইগুড়ি



১) আপনারা যদি শ্বশুর-শাশুড়ির সঙ্গে কোনও অন্যায় না করে থাকেন তাহলে অহেতুক ভয় পাওয়ার কোনও কারণ নেই।

২) মতের অমিলের কারণে আপনারা যদি আপনার শ্বশুড়-শাশুড়ির থেকে আলাদা থাকতে চান সেক্ষেত্রে ওঁরা কখনই একসঙ্গে থাকার জন্য জোর করতে পারেন না।

৩) মেন্টেনেন্স অ্যান্ড ওয়েলফেয়ার অফ পেরেন্টস অ্যান্ড সিনিয়র সিটিজেন্স অ্যাক্ট ২০০৭ -এর ধারা অনুযায়ী কোনও পিতা-মাতা, যদি নিজস্ব আয় কিংবা নিজস্ব সম্পত্তির আয় থেকে নিজের ভরণপোষণে সক্ষম না হন, সেক্ষেত্রে তাঁর সন্তান-সন্ততিদের দায়িত্ব তাঁদের ভরণপোষণ করা, যাতে তাঁদের চাহিদা মেটান সম্ভব হয় এবং তাঁরা স্বাভাবিক জীবনযাপন করতে পারেন।

কলেজে পড়ার সময় আমার একটি ছেলের সঙ্গে সম্পর্ক হয়। ২০১০ সালে ভালবেসে আমরা রেজিস্ট্রি ম্যারেজ করি। যদিও এই বিয়ের কথা আমার বাড়ির কেউ জানেন না। ২০১১ সালে ছেলেটি হঠাৎ এক ভয়াবহ অ্যাক্সিডেন্টে মারা যায়। আমি মানসিকভাবে ভেঙ্গে পড়েছিলাম। এরপর থেকে ছেলেটির বাড়ির সঙ্গে আমার কোনও যোগাযোগও নেই। ওরাও আমার সঙ্গে কোনও যোগাযোগ রাখেননি। বেশ কিছুদিন হল আমার বাড়ি থেকে বিয়ের জন্য চেষ্টা করছে। আমার কাছে ছেলেটির ডেথ সার্টিফিকেট বা ম্যারেজ সার্টিফিকেট কিছুই নেই। কাগজগুলো ছেলেটির বাড়িতে আছে।

আমার প্রশ্ন

১) আমি কি রেজিস্ট্রি ম্যারেজ অফিসারকে আগের বিয়ের কথা না জানিয়ে আবার বিয়ে করতে পারি?

২) দ্বিতীয়বার বিয়ে করলে সেটা আইনসম্মত হবে তো?

৩) কী করে আমি আগের বিয়েটা বাতিল করতে পারি?

৪) আমার আগের বিয়ের রেজিস্ট্রি কাগজ দেখিয়ে ছেলেটির বাড়ির লোক কি পরবর্তীকালে আমায় কোনও অসুবিধেয় ফেলতে পারেন?

নাম ঠিকানা প্রকাশে অনিচ্ছুক

১) আপনার প্রথম স্বামী যেহেতু মারা গেছেন সেক্ষেত্রে আপনার আবার বিয়ে করতে আইনত কোনও বাধা নেই এবং আপনি রেজেস্ট্রি ম্যারেজ অফিসারকে আপনার আগের বিয়ের কথা জানাতেও পারেন বা না জানালেও তা অপরাধ বলে গণ্য হবে না।

২) বর্তমানে আপনার দ্বিতীয় বিয়ে করতে আইনত কোনও বাধা নেই।

৩) আপনার ক্ষেত্রে বিয়ে বাতিলের কোনও প্রশ্নই ওঠে না। কারণ, আপনার প্রথম স্বামীর মৃত্যুতে আপনার প্রথম বিয়ে আপনা আপনিই বাতিল হয়ে গেছে।

৪) আগের বিয়ের রেজেস্ট্রি কাগজ দেখিয়ে আপনার প্রথম স্বামীর বাড়ির লোক আপনাকে আইনত কোনও ঝামেলায় ফেলতে পারবেন না। কিন্তু পরবর্তীকালে পারিবারিক বা দাম্পত্য অশান্তি এড়াতে আপনার উচিত সমস্ত ঘটনা আপনার হবু স্বামীকে জানিয়ে রাখা।

আইনি উপদেষ্টা: পল্লবকুমার চক্রবর্তী
ফোন: ৯৮৩০৩০১৭৮৮

ক্যাডবেরি মিষ্টি ডবল ডিলাইট





দ্য টেলিগ্রাফ ও আনন্দবাজার পত্রিকার সহযোগে অনুষ্ঠিত ক্যাডবেরি মিষ্টি সেরা সৃষ্টি রেসিপি প্রতিযোগিতা ব্যাপক সফলতা অর্জন করেছে। সেলিব্রেটি শেফ – রাখিপূর্ণিমা দাশগুপ্ত, বিবি সরকার এবং শ্যান কেনওয়ার্দি দর্শকদের সহজ কয়েকটি রেসিপি জানান। প্রত্যেকদিন ৫ জন করে প্রতিযোগী (১২–১৩ জুন) জিভে জল আনা রেসিপি নিয়ে হাজির হন যার প্রধান উপকরণ হল ক্যাডবেরি ডেয়ারি মিল্ক। উভয় দিনের প্রতিযোগিতায় প্রথম বিজয়ীরা প্রত্যেকে ১০,০০০ টাকার এবং দ্বিতীয় বিজয়ীরা প্রত্যেকে ৫,০০০ টাকার গিফট ভাউচার পান। বিচারকগণ সফল বিজয়ীদের প্রশংসা করেন ও শুভেচ্ছা জানান।



জয়িতা ভিনসেন্ট–এর
চকলেট গনাশ শ্রীখন্ড

উপকরণ –

১. ওয়ালনাট (আখরোট) হানিকম্ব অল্প কুচানো একমুঠো আখরোট, চিনি ১/২ কাপ, গোল্ডেন সিরাপ ৪ টেবিল চামচ, বেকিং সোডা ১চা চামচ, ওয়াক্স পেপার

২. চকলেট ক্রীম প্যাটিসিয়ের দুধ ১৬০ মিলি, ক্যাডবেরি কোকো পাউডার ১ টেবিল চামচ, ডিমের কুসুম, চিনি ১ টেবিল চামচ, কর্ণ ফ্লাওয়ার ১½ টেবিল চামচ, ক্যাডবেরি ডেয়ারি মিল্ক চকলেটের তিনটি ছোট কিউব, রাম ১চা চামচ।

৩. অ্যাপেল কমপোট মাঝারি সাইজের ৪টি আপেল (খোসা ছাড়িয়ে চৌকো করে কাটা), জল ১/২ কাপ, চিনি প্রয়োজনমতো, দারচিনি ১/২ ইঞ্চি, মাখন ১/২ টেবিল চামচ।

৪. চকলেট গনাশ –ক্যাডবেরি ডেয়ারি মিল্ক চকলেটের ৫টি ছোটো কিউব, খাবার ক্রীম ৪ টেবিল চামচ, মাখন ১/২ টেবিল চামচ।

৫. শ্রীখন্ড–দই ৩০০ গ্রাম, চিনি ১½ টেবিল চামচ, আইসিং সুগার ১½ টেবিল চামচ, হুইপড ক্রীম ১/২ কাপ (ঐচ্ছিক)

পদ্ধতি –

১.চিনি আর গোল্ডেন সিরাপ উচ্চ তাপে রাখুন। চিনি গলে মিশ্রণের রঙ গাঢ় সোনালি বর্ণ হয়ে উঠলে আঁচ থেকে সরিয়ে নিন। আখরোট কুচানো ও বাই কার্ব (বেকিং সোডা) মেশান এবং খুব ভালো ভাবে নাড়তে থাকুন। মিশ্রণটি এরপর মোম কাগজে ঢেলে সম্পূর্ণ ঠান্ডা হতে দিন।

২.ভারি তলাযুক্ত প্যানে দুধ আর কোকো পাউডার ঢেলে নাড়তে থাকুন যতক্ষণ না পর্যন্ত ফুটতে শুরু করে। ইতিমধ্যে, কুসুমগুলি ও চিনি ফেটিয়ে নিন হালকা হওয়া পর্যন্ত এবং তাতে কর্ণফ্লাওয়ার মিশিয়ে আরো একটু ফেটিয়ে নিন। আস্তে আস্তে গরম দুধ এই মিশ্রণে ঢালতে থাকুন এবং নাড়াতে থাকুন। এবার এই মিশ্রণটিকে আবার প্যানে ঢালুন, কম আঁচে রেখে ঘন না হওয়া পর্যন্ত নাড়াতে থাকুন। আঁচ থেকে সরিয়ে নিন। রাম ও চকলেট বারগুলি দিয়ে ভালো করে মেশান। ক্লিং ফয়েল দিয়ে ঢাকা দিয়ে ঠান্ডা করতে দিন।

৩.প্যানে জল, চিনি আর দারচিনি দিয়ে ফোটাতে থাকুন। এতে মাখন আর কাটা আপেল দিন। ভালোভাবে মেশা পর্যন্ত রান্না করুন। আঁচ থেকে নামিয়ে নিয়ে হাতা দিয়ে পিষে দানাদার পিউরি বানিয়ে নিন। ঠান্ডা করুন।

৪.একটি ডাবল বয়লারে ক্রীম, মাখন এবং চকলেট নিয়ে মসৃণ ও চকচকে হওয়া পর্যন্ত মেশান। সরু নালি যুক্ত পাইপিং ব্যাগে ঢালুন এবং ঠান্ডা হতে দিন। গনাশের মিশ্রনের অর্ধেক অংশ ক্রীম প্যাটিসিয়েরের সাথে ২:১অনুপাতে মেশান, পাইপিং ব্যাগে ঢালুন আর ঠান্ডা করতে দিন।

৫. দই সারারাত ঝুলিয়ে রাখুন। চিনি ও এই জমা দই ভালো করে মেশান। অ্যাপেল পিউরি ও হুইপড ক্রীমের পরত লাগিয়ে ঠান্ডা করতে দিন।

প্রস্তুত প্রণালি –

হানিকম্বকে কিছুটা মোটা মোটা দানায় এবং কিছুটা মিহি গুঁড়ো করে নিন। একটা আইস ক্রীম কাপে চকলেট গনাশের প্রলেপ দিন, এর উপর হনিকম্বের মোটা দানা ছড়িয়ে দিন, তারপরে ঠান্ডা শ্রীখন্ডের টুকরো ছড়িয়ে দিন। ক্রীম প্যাটিসিয়ের–গনাশের মিশ্রণ শ্রীখন্ডের উপর গোলাকারে ঘুরিয়ে ঘুরিয়ে পাইপের মধ্যে দিয়ে ছড়িয়ে দিন। হানিকম্ব গুঁড়ো ও পুদিনা পাতা দিয়ে সাজিয়ে পরিবেশন করুন।

অম্বালিকা বিশ্বাস–এর
ভ্যালেনটিনা

উপকরণ –

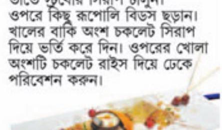
ক্যাডবেরি ডেয়ারি মিল্ক, কটেজ চিজ, চিজ, ক্ষোয়া, মিল্কপাউডার, কনডেন্সড মিল্ক, চিনি, গাজর কুচোনো, বিট কুচোনো, গোলাপ জল, তাজা স্ট্রবেরি সিরাপ, তাজা স্ট্রবেরি, চকলেট সস্, চকলেট রাইস, চকলেট ওয়েফার, খাওয়ার যোগ্য রুপোলি বিডস

প্রাথমিক প্রস্তুতি – একটি ডাবল বয়লারে ক্যাডবেরি ডেয়ারি মিল্ক গলিয়ে নিন। কটেজ চিজ ভালো করে মাখুন, চিনি গুড়িয়ে নিন এবং চিজ ও ক্ষোয়া ক্ষীর গ্রেট করে নিন।

খোলের জন্য – একটি ফ্রাইং প্যানে চিজ, গলানো চকলেট ও ক্ষোয়া ঢালুন এবং তাতে চিনি দিন। কম আঁচে ভালো করে নাড়তে থাকুন। চটচটে হয়ে উঠলে গ্রেট করা চিজ মেশান। হালকা গরম থাকতে থাকতে সিলিকনের ডায়মন্ড আকৃতির ছাঁচে ফেলুন। ঠান্ডা হতে দিন। ঠান্ডা হলে ছাঁচ থেকে বের করে নিন। এবার আপনার খোল তৈরি।

পুরের জন্য – কম আঁচে প্যানের ওপর কিছুটা কনডেন্সড মিল্ক ঢালুন। গ্রেট করা ক্ষোয়া দিয়ে নাড়তে থাকুন। এবার মাখা কটেজ চিজ ও গাজর কুচি মেশান। প্রয়োজন হলে চিনি মেশান। ঠিকমতো ঘন হওয়া পর্যন্ত গরম করুন। ঠিকমতো ঘন হয়ে গেলে আলাদা করে রাখুন। এই পদ্ধতি আবার করুন কুচানো বিট দিয়ে এবং তাতে সুগন্ধের জন্য গোলাপ জল মেশান। আবার একবার একই পদ্ধতি অনুসরণ করুন কোনো সবজি না দিয়ে। এইভাবে আমরা তিনরঙের একটা মিশ্রণ পাবো। এইবার এই তিনরঙা মিশ্রণ দিয়ে একটা বল বানিয়ে আলাদা রাখুন।

তৈরী – চকলেটের খোলের মধ্যে তিনরঙা বলগুলি ভরে ফেলুন। বলগুলির মধ্যে একটু ছোট গর্ত করে তাতে স্ট্রবেরি সিরাপ ঢালুন। ওপরে কিছু রুপোলি বিডস ছড়ান। খালের বাকি অংশ চকলেট সিরাপ দিয়ে ভর্তি করে দিন। ওপরের খোলা অংশটি চকলেট রাইস দিয়ে ঢেকে পরিবেশন করুন।



শ্যান কেনওয়ার্দি–র
বেস্ট অফ বেঙ্গল
1



বিবি সরকার–এর
চকো ব্যানানা ক্রিম
2

রাখীপূর্ণিমা দাশগুপ্ত–র
চকোফান ডিপ
3







এগ পনির প্যানকেক

পাঠিকার রান্নাঘর



সহজলভ্য উপকরণ দিয়ে মুখরোচক ডিশ বানিয়ে ফেলা মোটেও অসম্ভব নয়। টুকটাক স্ন্যাক্স খাওয়ার ও খাওয়ানোর ইচ্ছে হলেই হল! চিংড়ি বা চিকেন, সবজি বা ডিম—আপনার হাতের জাদুতে সবই হয়ে উঠবে মনোহরা।

অপর্ণা বসাক

হঠাৎ করে বাড়িতে অতিথিসমাগম। আপনার সম্বল বলতে কিছু সবজি, চিংড়ি বা খানিকটা চিকেন। রাশভারী কিছু নাই বা হল, এগুলো দিয়েই চটজলদি বানিয়ে ফেলতে পারবেন জিভে জল আনা মুখরোচক খাবারদাবার। শুধু অতিথিদের খুশ করতেই নয়, বন্ধুদের আড্ডায় চা-মুড়ির সঙ্গেই হোক বা মন কেমন করা বিকেলের আবহে জানলার ধারে গা এলিয়ে টুকটাক মুখে পুরে ফেলার ইচ্ছেই হোক...মুখরোচক নোনতা-ঝালের সমাগম কিন্তু বরাবরই সুপারহিট!

এগ পনির প্যানকেক

উপকরণ: ডিম ১টা, ময়দা ২ কাপ, বেকিং পাউডার ১ চা-চামচ, পনির ১ কাপ, পেঁয়াজশাককুচি ১ টেবলচামচ, পেঁয়াজ ২টো (কুচানো), রসুনকুচি ১ চা-চামচ, কাসুন্দি ১ চা-চামচ, লঙ্কাগুঁড়ো সামান্য, ক্যাপসিকাম ১ টা, নুন স্বাদমতো, সাদা তেল পরিমাণমতো।

প্রণালী: ডিম, ময়দা, বেকিং পাউডার ও নুন ফেটিয়ে নিন। তেল গরম করে রসুন, পেঁয়াজ, পেঁয়াজশাক, পনির, লঙ্কাগুঁড়ো, ক্যাপসিকামকুচি ও নুন দিয়ে নেড়ে নিন। আবার তেল গরম করে



প্রন চটপটা



ভেজিটেবল স্টার ফ্রাই

ডিম-ময়দার মিশ্রণ হাতায় করে ছড়িয়ে দিন। একপিঠ লালচে হলে তুলে নিয়ে মাঝখান থেকে কেটে পুর ভরে তিনকোণা করে ভাঁজ করে নিন। কাসুন্দি ও সস দিয়ে সার্ভ করুন।

প্রন চটপটা

উপকরণ: বাগদা চিংড়ি ১৫ টা, , গোটা গোলমরিচ ৫টা, গোলমরিচগুঁড়ো ১ চামচ, লেবুর রস ১ টেবলচামচ, সয়া সস ২ চা-চামচ, রসুনকুচি ১ চা-চামচ, আদাকুচি ১ চা-চামচ, পেঁয়াজশাক কুচি ২ টেবলচামচ, পেঁয়াজশাক ২-৩টে (কুচানো), সাদা তেল ১/২ কাপ, নুন স্বাদমতো।

প্রণালী: গোলমরিচগুঁড়ো, গোলমরিচ, সয়া সস, লেবুর রস দিয়ে দশ মিনিট চিংড়ি ম্যারিনেট করুন। ছাঁকা তেলে চিংড়ি ভেজে তুলে রাখুন। প্যানে অল্প তেলে রসুন, আদা, পেঁয়াজশাক দিয়ে নেড়ে চিংড়ি দিন। নুন, গোলমরিচ, সয়া সস দিয়ে কষতে থাকুন। পেঁয়াজশাককুচি ও সস দিয়ে পরিবেশন করুন।

ভেজিটেবল স্টার ফ্রাই

উপকরণ: গাজর, বিনস, ফুলকপি, ক্যাপসিকাম, কড়াইশুঁটি (প্রতিটি ১/৩ কাপ), কর্ন ৫০ গ্রাম, পেঁয়াজকুচি ১ কাপ, রসুনকুচি ২ চা-চামচ, কাশ্মীরিলঙ্কাগুঁড়ো ১ চা-চামচ, টোম্যাটো সস ১ টেবলচামচ, বিস্কুটের গুঁড়ো পরিমাণমতো, চিজ় ৩-৪ কিউব (কোরানো)।

প্রণালী: সবজি সিদ্ধ করে রাখুন। প্যানে তেল গরম করে রসুন দিয়ে নেড়েচেড়ে সবজি দিয়ে নুন দিন। লঙ্কাগুঁড়ো, চিজ়, টোম্যাটো সস, বিস্কুটের গুঁড়ো দিন। নামিয়ে ঠান্ডা করে মিশ্রণটি থেকে স্টার শেপ বল বানান। ছাঁকা তেলে ভেজে সস দিয়ে সার্ভ করুন।

চিকেন চিজ়ি স্টক

উপকরণ: বোনলেস চিকেন ব্রেস্ট ৩০০ গ্রাম (স্লাইস করা), আদা-রসুন পেস্ট ২ টেবলচামচ, ধনেপাতাকুচি সামান্য, সাদামরিচগুঁড়ো ১ চা-চামচ, ভিনিগার অল্প, চিজ় ২ কিউব (স্লাইস করা), ডিম ১টা, সাদা তেল ১ কাপ, বিস্কুটের গুঁড়ো সামান্য, নুন স্বাদমতো।



চিকেন চিজ়ি স্টক

প্রণালী: আদা-রসুন পেস্ট, ধনেপাতাকুচি, সাদামরিচ, ভিনিগার ও নুন দিয়ে চিকেন ম্যারিনেট করুন। এই চিকেন হাত দিয়ে চ্যাপ্টা করে নিয়ে এতে চিজ় স্টিক দিয়ে রোল করে নিন। ডিমের গোলায় চিকেন-চিজ়ের রোলগুলো ডুবিয়ে বিস্কুটের গুঁড়োয় গড়িয়ে নিন। প্যানে তেল গরম করে রোল ভেজে তেঁতুল চাটনি দিয়ে সার্ভ করুন।

যোগাযোগ: ৯৮৩১৪০২২১১

ছবি: সুপ্রতীক চট্টোপাধ্যায়



অনেক দিন পর কলকাতায় ফিরে মরণাপন্ন দাদাকে দেখতে এসেছে দেবরাজ। তার মনে পড়ে, নরম-সরম এই দাদাই একদিন শক্ত হয়ে তার পাশে দাঁড়িয়েছিল বলে বাবা তাকে আর্ট কলেজে ভর্তি হতে দিয়েছিল। শুধু তাই নয়, নিজের টিউশনির টাকা দিয়ে ভাইয়ের আঁকাজোকার সরঞ্জাম কিনে দিত এই দাদা। ভাই ছেলেবেলায় হাবিজাবি যা এঁকেছে তাতেই মুগ্ধ হত দাদা। এই দাদাই যখন বিষণ্ণ গলায় তাকে জানাল, এর পরের বার এসে সে হয়তো আর তাকে দেখতে পাবে না, তা শুনে বিহ্বল হয়ে পড়ল দেবরাজ। এদিকে নির্বাণ পড়েছে এক মহা সমস্যায়। সে ভালবাসে মহুয়াকে,তাকে শপিং মলে নিয়ে গিয়ে খাওয়ায়, সালোয়ার কিনে দেয়। এদিকে নির্বাণের জাঁদরেল মা তো তার বিয়ে ঠিক করে ফেলেছে। এখন কী করে সে? তারপর...

সুচিত্রা ভট্টাচার্য

এই মোহ মায়া

১১

নির্বাণের চটকা ভাঙল। উঠে কাউন্টারে গিয়ে পিৎজা আর কোল্ডড্রিংকস সমেত ট্রেটা আনতে আনতে ভাবল, রোববারের কথাটা মহুয়াকে বলে ফেলবে কি না। আগেও নির্বাণের দু'-তিনটে সম্বন্ধ এসেছিল, মা তাকে বলেছিল, তবে তেমন গা দেখায়নি। এবার ভাবগতিক মোটেই সুবিধের নয়, মা যথেষ্ট সিরিয়াস। আজ সকালেও একবার স্মরণ করিয়ে দিয়েছে রোববারের ব্যাপারটা। সুতরাং এখনও মহুয়াকে পুরোপুরি অন্ধকারে রাখাটা বোধহয় অন্যায় হবে।

আচ্ছা, সংবাদটা কী ভাবে নেবে মহুয়া? ক্ষিপ্ত হবে? তার দিকে তর্জনী তুলবে? নাকি ভেঙে পড়বে?

দু'খানা প্লেটে পিৎজা ভাগ করে খাওয়া শুরু করেছে মহুয়া। ঠান্ডা পানীয় চুমুক দিচ্ছে আয়েস করে। সদ্য দেখা সিনেমাটার একটা গান গাইছে গুনগুন। এখনই আঘাত হানবে নির্বাণ? উঁহু, সইয়ে সইয়ে বলাই ভাল। একটু ঘুরপথে। মহুয়ার মেজাজমর্জি বুঝে।

পিৎজা থেকে ছোট একটা টুকরো কেটে নির্বাণ মুখে পুরল। গলায় হালকা সুর ফুটিয়ে বলল, "এভাবে আর ক'দিন চলবে, অ্যাঁ?"

মহুয়া খাবলা করে সস মাখাচ্ছিল পিৎজায়। চোখ তুলে বলল, "মানে?"

"খেয়ে, সিনেমা দেখে, আর মাঝে মাঝে ঘুরতে গিয়ে তো জীবন কাটবে না, এবার তো সিরিয়াস কিছু ভাবতে হয়।"

"কী ভাবব, বলো?"

"আমরা তো বিয়ে করতে পারি, নয় কি? আমিও বেকার নই, তুমিও কল সেন্টারে যা হোক একটা কাজ করছ..."

মহুয়া কেমন হতবাক চোখে তাকাল, "তুমি আমায় বিয়ে করবে? সত্যি?"

"করতেই হবে। নইলে দেখবে মা কোনও দিন ঘেঁটি ধরে আমায় বিয়ের পিঁড়িতে বসিয়ে দিয়েছে।" নির্বাণ একটু থামল। তারপর মহুয়ার চোখে চোখ রেখে বলল, "ইন ফ্যাক্ট, চেষ্টাচরিত্র শুরুও করে দিয়েছে।"

মহুয়া কয়েক মুহূর্ত চুপ থেকে বলল, "তোমার মা আমার কথা জানেন?"

"আমি বলিনি। তবে মায়ের তো অনেক সোর্স... বোধহয় একটু-আধটু জানে। মানে আন্দাজ-টান্দাজ করে আর কি!" নির্বাণ একটু দম নিল, "অবশ্য বুঝতেই তো পারো,

আমার মা একটু অন্য ধরনের... কালচারালি তো তোমাদের ফ্যামিলির সঙ্গে মায়ের ঠিক মিলবে না..."

"সে তো বটেই। হাঘরে বাপ মা, বাবা ছিল কারখানার লেবার.. দাদা গুন্ডা মস্তান... বোমাবাজিতে অক্কা পেয়েছে...। এমন বাড়ির মেয়েকে তোমার মা মানবেন কেন!" বলেই মহুয়ার স্বর হঠাৎ তীক্ষ্ণ হয়েছে, "কিন্তু তুমি কী চাও?"

"আমি কী বলব বলো?" নির্বাণের গলা সামান্য কেঁপে গেল, "আমি তো তোমাকেই চাই।"

একদৃষ্টে নির্বাণকে দেখছে মহুয়া। মাত্র কয়েক সেকেন্ড। নির্বাণের মনে হল অনন্তকাল। দৃষ্টিটাও যেন বড় বেশি তীব্র, মর্মভেদী।

আচমকাই মহুয়ার গলা আশ্চর্য রকমের নরম, "তোমার কি বিয়ের ঠিক হয়ে গেছে?"

"না না, বিশ্বাস করো...।"

"একটা কথা বলব?" মহুয়ার ঠোঁটের কোণে বাঁকা হাসি, "তুমি মায়ের ইচ্ছে মতো বিয়েশাদি করে নাও।"

"কক্ষনোও না। তোমায় ছেড়ে আমি থাকতেই পারব না।"

"তাই বুঝি? চলো, কালই তাহলে রেজিস্ট্রি করে নিই।"

প্রস্তাব তো প্রত্যাশিতই, তবু কেন যে প্রবল ঝাঁকুনি খেল নির্বাণ। আমূল কেঁপে উঠল যেন। কথাটা ভাবতে গিয়েই হাঁটুর জোর কমে যাচ্ছে। দপদপ করছে বাসনা, অথচ অসাড় হয়ে যাচ্ছে মস্তিষ্ক।

কোনও মতে নির্বাণ বলল, "যা, তা কী করে হয়? এত তাড়াহুড়ো করে... বিয়ে বলে কথা... একটু তো ভেবেচিন্তে..."

"এই তো, লাইনে এসো।" মহুয়ার হাসি হাসি মুখখানা যেন করুণ দেখাল। বড় বড় চোখ জোড়া নামিয়ে মৃদু স্বরে বলল, "আমার মতো সামান্য মেয়ের জন্য কেন মায়ের সঙ্গে বিবাদে যাবে! তুমি তা পারবেও না নির্বাণদা, তোমার সেই জোশ নেই। তার চেয়ে বরং আমায় বাই বাই করে দাও।"

"অসম্ভব। হতেই পারে না।"

"খুব হয়। এখন খাওয়াটা শেষ করো দেখি। আটটা বেজে গেছে, আমাকে তো বাড়ি ফিরতে হবে।"

একটু যেন বেশিই চপল সুরে মহুয়া বলল কথাগুলো। কিন্তু যেন চাপা কান্নার ধ্বনিও শুনতে পেল নির্বাণ। মহুয়া কি তাকে ভুল বুঝল? কী ভাবছে? নির্বাণই কেটে পড়তে চায়?

পরিবেশ সহজ রাখতে নির্বাণও তরল ভাব ফোটাল গলায়, "ছটফট করছ কেন? আটটা কী এমন রাত? চলো, আমি পৌঁছে দিয়ে আসছি।"

"যাবে? বাবা থাকতে পারে কিন্তু।"

"তো?"

"বাবাকে তুমি ভয় পাও না?"

পরিস্থিতি ভুলে হেসে ফেলল নির্বাণ। হ্যাঁ, মহুয়ার বাবাটিকে সে ডরায় রীতিমতো। যা একখানা চিজ, বাব্বাহ! মিল বন্ধ হয়ে যাওয়ার পর নামকা ওয়াস্তে জমিবাড়ির দালালি করে বটে, মহানগরীর সদ্য গজিয়ে ওঠা এই প্রান্তে ধান্দাটা নেহাত মন্দও নয়, তবে বিমল পালের আদত পেশা উঞ্ছবৃত্তি। দেখা হওয়া মাত্রই এমন অবলীলায় হাত বাড়িয়ে দেয়, নির্বাণ না বলতে পারে না। এই তো গত সপ্তাহেই কী একটা ছুতোয় যেন করকরে হাজার টাকা বাগিয়ে নিল। দুঃখের বিষয়, টাকার বেশির ভাগটাই সংসারের কোনও কম্মে লাগে না। যায় শুঁড়িখানায়, নয়তো তাসের জুয়ায়। সব চেয়ে বড় কথা, টাকাটা নেওয়ার সময়ে এমন একটা ভাব দেখায় বিমল পাল, যেন সে দেনাদারের কাছ থেকে প্রাপ্য বুঝে নিচ্ছে। কিংবা যেন আদায় করছে ট্যাক্স, মহুয়ার সঙ্গে মেলামেশা করার। তবে হ্যাঁ, বিনিময়ে জামাই আদরও করে বই কী। বউকে ধমকায়, এক্ষুনি ছেলেটাকে চা করে দাও...! নিজে গিয়ে মিষ্টি নোনতা কিনে আনে। বাড়তি খাতিরদারি এক একসময়ে বাড়াবাড়ির পর্যায়ে চলে যায়। এমন একটা লোকের সামনাসামনি হতে খানিক সাহস লাগে বই কী।

নির্বাণ হাসতে হাসতে বলল, "কী আছে, আরও নয় কয়েকটা টাকা খসবে।"

"কেন আর আমাদের ইয়ে বাড়াচ্ছ নির্বাণদা? অনেক তো করলে, এবার ক্ষ্যামা দাও। তোমার দয়ার বোঝা আর নয় নাই বাড়ালে।"

তীক্ষ্ণ শলাকার মতো নির্বাণকে বিঁধল কথাগুলো। এ কি ক্ষোভ? না অভিমান?

নির্বাণ আহত স্বরে বলল, "আমাকে তো কম দিন দেখছ না মহুয়া। তার পরেও এই কথা বলছ?"

"আমি তো পেটেমুখে আলাদা নই নির্বাণদা। মনে যা হল,

প্রবল ঝাঁকুনি খেল নির্বাণ। কথাটা ভাবতে গিয়েই হাঁটুর জোর কমে যাচ্ছে। দপদপ করছে বাসনা, অথচ অসাড় হয়ে যাচ্ছে মস্তিষ্ক।

তাই তো বলব।" মহুয়ার চোখ ছলছল করছে। গুমগুমে গলায় বলল, "তোমার কাছে আমার কৃতজ্ঞতার শেষ আছে, বলো? দাদা যখন বোমা খেয়ে চোখ উল্টাল, তুমি তখন স্বর্গ থেকে খসে পড়া দেবদূতের মতো আমাদের পাশে এসে দাঁড়িয়েছিলে।"

"আহ মহুয়া, কেন বাজে বকছ? বরুণ আমার বন্ধু ছিল, কলেজে একসঙ্গে পড়েছি। তার বিপদে আমি যদি..."

"বন্ধু তো দাদার আরও অনেক ছিল। তাদের তো টিকি মেলেনি! কত দাদার দলবল, সব ভোঁ ভাঁ। আমাদের খবর নেওয়া দূরস্থান, যারা দাদাকে বোমা মারল, তাদের সঙ্গেই ভিড়ে গেল দাদার স্যাঙাতরা। বিবেক, পল্টন, লালু, ছনু, সব্বাই। আর তুমি প্রায় অচেনা অজানা একজন, হাজির হলে আমাদের দরজায়। এটা কি বেশি পাওয়া নয়, বলো?"

কেন যে সে বরুণের পরিবারের পাশে এসে দাঁড়িয়েছিল, কোনওদিন কি কারোওকে বলতে পারবে নির্বাণ? কত যে গোপন অপরাধবোধ জমে থাকে বুকে। বুদবুদের মতো। কখনও ফুলে ফেঁপে ওঠে বুদবুদটা, চাপ দেয় হৃৎপিণ্ডে, হাঁসফাঁস করে মানুষ। আবার কখনও বা তার অস্তিত্বই টের পাওয়া দায়। তবু সে থাকে। থাকেই।

সেই লুকিয়ে থাকা বুদবুদই বুঝি ফুলছে আবার। নির্বাণ মাথা ঝাঁকাল, "আহ্ মহুয়া, থামো।"

"না। আমি বলবই। তুমি না থাকলে কী দশা হত আমাদের? গোটা সংসারটাই তো প্রায় টেনেছ তখন।

আমাকে যে মুখে রং মেখে গন্ধা কাজে নামতে হয়নি, সে তো তুমি ছিলে বলেই। চাকরিটাও জুটল তোমার পয়সায়, স্পোকেন ইংলিশ শিখে।"

প্রশংসাটা যেন বিদ্রূপের মতো ঠেকল নির্বাণের। মহুয়াদের সাহায্য করে সে নাম কিনেছিল ঠিকই, কিন্তু টাকাটা তো আদতে বিদিশা দেবীর। তার হাতখরচে বেড়ি পরায়নি বলেই না দানবীর সাজতে পেরেছিল নির্বাণ। চাকরিটা সে পেয়েছে বছর দেড়েক, তারপর থেকে মায়ের টাকার ওপর আর নির্ভরতা নেই। কিন্তু ওই চাকরিও তো শ্রীমতী ভয়ংকরীর বদান্যতার রকমফের। যার অন্যায়ের খেসারত গুনতে নির্বাণ ব্যাকুল, তারই ভরসায় নির্বাণের জীবনধারণ, নিয়তির এ যে কী চরম কৌতুক!

নির্বাণের মেজাজটা আরও কষটে মেরে যাচ্ছিল। পিৎজা শেষ হয়নি, কিন্তু আর গলা দিয়ে নামছে না। ঢকঢক কোল্ডড্রিংকটা শেষ করে বলল, "পুরনো কাসুন্দি থাক। চলো উঠি।"

মা যে প্রায়শই সফলতার নতুন নতুন কীর্তি স্থাপন করবে, এ তো নির্বাণ জানে। ক্ষমতা করায়ত্ত করার গোপন চাবিকাঠিটি মায়ের কাছে আছে যে।

বাইরে আজ জব্বর ঠান্ডা। বড়দিনে এবার তেমন শীত ছিল না, নতুন বছর পড়ার পর ঝুপ করে নেমে গেছে তাপমাত্রা। উত্তুরে হাওয়াও আজ যথেষ্ট প্রবল। শহরের এদিকটা বেশ ফাঁকা ফাঁকা, বাতাসও তাই বুঝি হাড় কাঁপানো।

অটো ধরে চলে গেছে মহুয়া। কিছুতেই সঙ্গে যেতে দিল না নির্বাণকে। কী করবে ভেবে না পেয়ে নির্বাণ ঠায় দাঁড়িয়ে রইল দু'-চার মিনিট। তারপর বড় বড় একটা শ্বাস ফেলে বাস ধরল সল্টলেকের।

বাড়ির কাছের মোড়টায় নেমে নির্বাণ জোরে পা চালাচ্ছিল। একটা মাত্র হাফস্লিভ সোয়েটারে ঠান্ডা বাগ মানছে না, যত তাড়াতাড়ি সম্ভব ঘরের ওমে সেঁধিয়ে যেতে হবে। গেটের মুখে এসে থমকাল। মণিমামা বেরোচ্ছে। পরনে সেই চিরচেনা পোশাক। পাজামা পাঞ্জাবী। আজ অবশ্য মুখখানা মাফলারে মোড়া, গায়ে শাল জড়ানো। তবে কাঁধের ঝোলাব্যাগটি যথারীতি মজুত। ষাট ছুঁই ছুঁই মণিলালও নির্বাণকে দেখে দাঁড়িয়েছে। হাসি হাসি মুখে বলল, "অফিস থেকে ফিরছ বুঝি?"

নির্বাণ আলগাভাবে বলল, "ওই আর কি।"

"এত রাত হল যে? কোথাও গেছিলে নাকি অফিস থেকে?"

লোকটার এই বাড়তি কৌতূহল নির্বাণের একেবারেই না-পছন্দ। কম দিন তো দেখছে না, বাবা মারা যাওয়ার পর উদয় হয়েছিল বাড়িতে। তারপর থেকে তো নিত্য আসা যাওয়া। শীত গ্রীষ্ম বর্ষা, কখনও মণিলাল সরকারের এ বাড়িতে কামাই নেই। একসময়ে নাকি পার্টি-ফার্টি করত, এখন পারিবারিক ব্যবসা দেখে। কী ছাতার ব্যবসা কে জানে, মায়ের দাসানুদাসটি হয়ে তার সেবা ছাড়া আর কিছু কাজ আছে বলে তো মনে হয় না। তবে সুযোগ পেলেই নির্বাণের ওপর একটু-আধটু গার্জেনি ফলিয়ে নেয়।

নির্বাণ নীরস সুরে বলল, "আপনি বা এত রাতে কী করছেন? বাড়ি যাননি?"

"একটু অপেক্ষা করতে হল যে। তোমার মা প্রুফটা দেখে দিল... সেটা এখন নিয়ে যাচ্ছি।"

"কিসের প্রুফ? মা বই লিখছে নাকি?"

"সে কি, তুমি জানো না? পলিটিকাল সায়েন্সের অনার্সের টেক্সট বই। সব ক'টা পেপার। ভলিউম বাই ভলিউম বেরোবে।"

যাক, এই লাইনটাও মা ধরে ফেলল তাহলে! এবার নিশ্চয়ই কলেজে কলেজে এই বইখানাই পাঠ্য হবে। খুঁটি তো ধরাই আছে, হইয়ে ছাড়বে মা। পার্টির উচ্চমহলে মায়ের ভাবমূর্তিও উজ্জ্বলতর হবে নির্ঘাত।

নির্বাণ ঈষৎ ব্যঙ্গের সুরে বলল, "সব দিক সামলে কখন যে মা লেখালিখির সময় পায়!"

"কাজের মানুষদের সময়ের অভাব হয় না বাপ্টি। দ্যাখো না, এই ষোলো ফর্মার পাহাড় মাত্র তিন দিনে নামিয়ে দিল তো।" মণিলাল তারিফের ভঙ্গিতে মাথা দোলাচ্ছে, "মাঝে মাঝে তো আমার মনে হয়, বিদিশা দশভুজা নয়, শতভুজা।"

ওফ, সেই প্রশস্তিরবন্যা। সহ্য হয় না নির্বাণের। কিন্তু মুখোমুখি পড়লে গিলতে হবেই। মাকে এত তেল মেরে মণিমামা যে কী পায়? উঠতে বসতে ধমক ছাড়া? সংসারের কত ফাইফরমাশ খাটে, তবু মায়ের মুখে কখনও তো মণিমামার প্রশংসা শোনেনি কোনও দিন!

নির্বাণ কবজি উলটে ঘড়ি দেখল। ব্যস্ততার ভান করে বলল, "আমার একটু তাড়া ছিল..."

"তাই বুঝি? যাও, যাও।" বলে নিজেও এগোচ্ছিল মণিলাল। হঠাৎ থেমে পিছন ঘুরে বলল, "এই শোনো, মাকে একটা কনগ্র্যাচুলেশন জানিও আজ।"

"কেন?"

"বিদিশা অধ্যক্ষ সমিতির সভাপতি নির্বাচিত হয়েছে। বিনা প্রতিদ্বন্দ্বিতায়। কত বড় একটা সাফল্য ভাবো তো।"

মা যে প্রায়শই সফলতার নতুন নতুন কীর্তি স্থাপন করবে, এ তো নির্বাণ জানে। ক্ষমতা করায়ত্ত করার গোপন চাবিকাঠিটি মায়ের কাছে আছে যে। এবং ঠিকঠাক তালায় লাগাতেও পারে।

অন্যদিন সমাচারটা শুনলে নির্বাণ উদাসীন থাকত, আজ কেন যেন তেতো লাগছে। মনমেজাজ এমন বিগড়ে দিয়েছে মহুয়া!

ছোট্ট করে ঘাড় নেড়ে বাহারি লোহার গেট পেরিয়ে ঢুকে গেল নির্বাণ। স্টাডিতে আলো জ্বলছে, অর্থাৎ মা নীচতলায়। নিঃশব্দ পায়ে নির্বাণ সটান দোতলায় উঠে গেল। নিজের ঘরে এসে পোশাক বদলে সবে বিছানায় একটু বসেছে, দরজায় অনিমা। এ বাড়ির রাতদিনের কাজের লোক।

নির্বাণ ভুরু কুঁচকোল, "কিছু বলবে?"

"তুমি কি এখন খেতে আসবে?"

"এত তাড়াতাড়ি? দশটাও তো বাজেনি!"

"শীতকাল তো...। দিদিও আজ খেয়ে নিল। তাই জিজ্ঞেস করছি।"

"অ। মায়ের ডিনার শেষ বলে আমায় হুড়ো?" নির্বাণ মুখ বেঁকাল, "আমারটা টেবিলে রেখে দাও। সময় মতো খেয়ে নেব।"

"দিদি রাগ করবে। জানোই তো, খাবার বেড়ে রাখা দিদি পছন্দ করে না।"

"জ্বালালে তো।" ঝেঁঝে উঠে অনিমাকে কিছু বলতে যাচ্ছিল নির্বাণ, মোবাইল বেজে উঠেছে। মহুয়া নাকি? ঝটিতি ফোন তুলতেই... উঁহু, মনিটরে দীপন। কলেজে পড়ত একসঙ্গে, যোগাযোগ অতি ক্ষীণ, বছরে সাকুল্যে দু'টো ফোন করে কি না সন্দেহ, সে হঠাৎ আজ? ভাবতে ভাবতেই অনিমাকে হাতের ইশারায় ভাগিয়ে দিয়ে ফোন কানে চাপল নির্বাণ, "কী রে, কী মনে করে?"

"একটা দরকার ছিল রে। ভাইটাল।"

"কীরকম?"

"আজ কাগজে তোর মায়ের কলেজের একটা অ্যাড বেরিয়েছে রে। বেশ কয়েকজন গেস্ট লেকচারার নেবে। তুই যদি আমার নামটা একটু পুশ করে দিস..."

নির্বাণের ভারি মজা লাগল। মায়ের সূত্রে তাকেও কেউ কেউ ক্ষমতাবান ঠাওরাচ্ছে তাহলে? আগেও এরকম এক আধটা অনুরোধ পেয়েছে সে। তাদেরকে যা বলে, সেটাই আউড়ে দিল, "গিয়ে আমার রেফারেন্সটা দিস, আমি বলে রাখব।"

"থ্যাংক ইউ। থ্যাংক ইউ।" দীপনের স্বর বিগলিত, "একদিন আয় না, পুরনো বন্ধুরা জমিয়ে আড্ডা মারি।"

হাস্যকর প্রস্তাব। কলেজে মোটেই তেমন বন্ধু ছিল না দীপন। ভাল ছাত্র ছিল বলে দীপনদের গ্রুপটা পাত্তাই দিত না নির্বাণকে, এখন তার অন্য সুর।

"হুঁ হ্যাঁ" করে নির্বাণ ফোন রেখে দিল। মাকে বলতে তার বয়ে গেছে। উঁহু, তাও নয়। মাকে সে বলতে পারবেই না।

কেন যে সে এত ভয় পায় মাকে? নির্বাণ হাত পা ছড়িয়ে শুয়ে পড়ল বিছানায়। ভয়ানক ঘৃণা। ভীষণ আক্রোশ। অথচ মায়ের সামনে সে কেঁচো। কেন? কেন যে...? মহুয়াও এটা বুঝে ফেলেছে ভাল মতো। ধরেই নিয়েছে, নির্বাণের সঙ্গে বিচ্ছেদটা অবশ্যম্ভাবী। কিন্তু... কিন্তু.... মহুয়ার সঙ্গে তার যে ঘনিষ্ঠতা... মেয়েটার শরীর নিয়েও তো নির্বাণ কম খেলেনি... এখন কি আর সরে আসা যায়? এতটা পাপিষ্ঠ কী করে হবে নির্বাণ?

একবার, জীবনে একটি বারও কি নির্বাণ দুঃসাহস দেখাতে পারে না? যদি মহুয়াকে রেজিস্ট্রি করেই নেয়? কী করবে মা? মানবে না? তাড়িয়ে দেবে?

একবার, জীবনে একটি বারও কি নির্বাণ দুঃসাহস দেখাতে পারে না? যদি সে মহুয়াকে রেজিস্ট্রি করেই নেয়? কী করবে মা? মানবে না? তাড়িয়ে দেবে? চাকরি খাবে? আরও বড় কোনও ক্ষতি করবে? তবু... তবু... একবার যদি পাঞ্জা কষে লড়ে নির্বাণ...!

পা-টা ঠান্ডা লাগছে। হিমেল স্রোত যেন উঠে আসছে শিরদাঁড়া বেয়ে। জ্বোরো রোগীর মতো কাঁপছিল নির্বাণ।

অলংকরণ: কুণাল বর্মন

ক্রমশ



প্রতিদিন আমায় খুঁজেছ

সায়ন্তনী ভট্টাচার্য

প্রকৃতির শস্যবাজারে কেমন এক বিছানা পেতেছি

রাত রাত চাঁদ এসে তুমুল আর্তনাদ
ঘুম নেই, খিদে নেই
মাটি, শুধু মাটির কামড়
পা আঁকড়ে আকাশের আশ্চর্য উড়ান

ডানা নেই
তোমাদের শাঁটিবনে ভালুকের নাচ
আমাদের হরিণতা দিনান্তে ভ্রমণ চেয়েছে
যা নেই, তাই দিয়ে আলপনা এঁকেছি
ঘুমচোখ বুজে গেছে, ফিরেও দ্যাখেনি

আমার এই শোকতাপে উদভ্রান্ত কবি
তুমিই জেনেছ শুধু বর্ণময় ঝড়জল পাঠ

শব্দের খেলা

রবীন বসু

যে আসে সে এসে যায় : আমি শুধু নিঃশব্দে চুপ
কাঁকনে শব্দ বাজে, নিস্তব্ধতা বুকে হেঁটে রেখে যায় ছাপ
যে যাবেই সে চলে যাবে, আমরা শুধু প্রতীক্ষায় ঘাস
দীঘল যামিনী-জুড়ে চোখ আঁকে একটাই প্রতিভাস!

কোথাও শব্দ ভাঙে পাথরে গজায় গাছ
কোথাও মাটির টানে শিকড়ে জমেছে জল
তারা শুধু স্থিরবৃক্ষ অপেক্ষায় উন্মুখ আছে
চোঁয়ানো জলের রাশ যদি কোনও শিল্প এঁকে দেয়!

এভাবেই আসা-যাওয়া, এভাবেই ছবি আঁকা হয়
এ শুধু শব্দের খেলা, ছোঁয়াছুঁয়ি গাঢ় মায়াময়!

অলংকরণ: নির্মলেন্দু মন্ডল

শব্দভেদ

সূত্র পা শা পা শি

১ অন্তরের ইচ্ছে। ৪ জেনেছে এমন। ৮ পদবিবিশেষ। ৯ জ্ঞাতসারে। ১২ পীড়ন। ১৩ এখানে জল থাকে। ১৫ অজস্র বিচরণকারী। ১৭ বীণাজাতীয় বাদ্যযন্ত্র। ১৯ পুরুষ। ২১ উচ্ছৃঙ্খল। ২৩ সংখ্যাবিশেষ। ২৫ মাথা ঝোঁকানো। ২৬ তেতো সবজিবিশেষ। ২৭ কুঞ্চিত চুল। ২৮ স্বামীর দিদি বা বোন। ৩০ বালা। ৩২ ধ্বংস। ৩৪ --গাছটি মুড়োল। ৩৬ কবিগানে এটি দেখা যেত। ৩৮ ভুল। ৪০ আপন। ৪২ বলার যোগ্য। ৪৩ মেয়ের বিয়ের দায়।

১	২		৩			৪	৫	৬	৭
৮			৯	১০	১১		১২		
	১৩	১৪		১৫		১৬			
		১৭						১৮	
১৯	২০			২১	২২			২৩	২৪
২৫			২৬				২৭		
	২৮	২৯			৩০				
৩১		৩২		৩৩			৩৪	৩৫	
৩৬	৩৭			৩৮		৩৯		৪০	৪১
৪২						৪৩			

সূত্র উপর নীচ

১ ইহজগতে নেই। ২ যা দিয়ে দেখা যায়। ৩ আনন্দ। ৫ পরিবর্তন। ৬ উত্তর-পশ্চিম ভারতের প্রধান খাদ্যশস্য। ৭ মাসমাইনে। ১০ পাহারাদার। ১১ সমুদ্রের গভীরতম জায়গা। ১৪ সহানুভূতি। ১৬ খুব বড়। ১৮ অকারণে বেশি কথা বলে যে। ১৯ অন্তর। ২০ সোনা। ২২ বিয়ের আচারবিশেষ। ২৪ বাঙালি এখানে বসে আড্ডা দিতে ভালবাসে। ২৬ সম্মান। ২৭ পথ। ২৯ সদ্য জন্মেছে। ৩১ তৃষ্ণার্ত পাখি। ৩৩ বশ। ৩৫ বাঙালির প্রিয় সাহিত্য চরিত্র। ৩৭ মত যোগে দয়া। ৩৯ গভীর কাদা। ৪১ 'শোলে'র একটি প্রধান চরিত্র।

গত সংখ্যার সমাধান

কা	ল	মৃ	গ	য়া		ত	জ	বি	জ
ম		দু			ছো			রা	না
ব		ম	ত	ল	ব		আ	জ	ব
সা	ন	ন্দ		ব	ল	বা	ন		
য়ি			কা	জ		ব	ন	বা	স
তা	ম্র	সা	র		সা	র			মু
		হ	ক	চ	কা		দ	রি	দ্র
বা	তা	স		প	র	দা	র		ম
ম	ত			ল			দা		স্থ
ন	ল	কূ	প		দ	ধি	ম	স্থ	ন



পূজাবার্ষিকী ১৪২১
আনন্দমেলা
তোমাদের মনের মতো রঙিন পূজাবার্ষিকী
সায়েন্স ফেলে সায়েন্স ফিকশন!
সারা বছরের ক্লাস টেস্ট, হোমওয়ার্ক, প্রজেক্টের জায়গায় এবার পুজোর সিলেবাসে শুধুই মিস্ট্রি, অ্যাডভেঞ্চার, সায়েন্স ফিকশন আর কমিক্স-এর মজা! পুজোর আগেই পূজাবার্ষিকী আনন্দমেলা শেষ করতে তৈরি থাকো!
উপন্যাস: শীর্ষেন্দু মুখোপাধ্যায়, সুচিত্রা ভট্টাচার্য, সুকান্ত গঙ্গোপাধ্যায়, সৌরভ মুখোপাধ্যায়, রাজেশ বসু, সঞ্জীব চৌধুরী, শ্যামল দত্তচৌধুরী • সত্যজিৎ রায়ের গল্প অবলম্বনে জমাটি ফেলুদা-কমিক্স গোলাপী মুক্তা রহস্য • পরশুরাম-কমিক্স: পরশপাথর • রাপ্পা রায় কমিক্স: দার্জিলিংয়ে রাপ্পা রায় • ছোটগল্প • খেলাধূলা • শব্দসন্ধান • ফিচার
bates 227


ডাইনিং এরিয়া





টিভি রুম

অভিজাত অন্দরসাজ

সাবেকিয়ানা ও আধুনিকতার মেলবন্ধন, অভিজাত রুচির পরিচয়। মিত্র দম্পতির অন্দরমহল দেখে এসে লিখলেন ঋতুপর্ণা রায়।



দক্ষিণ কলকাতার বহুতল অ্যাপার্টমেন্ট। গেটে সিকিওরিটির কড়া ব্যবস্থা। নাম লিখিয়ে সোজা লিফ্টে করে চলে এলাম মি. ও মিসেস মিত্রর ফ্ল্যাটে। আগে উত্তর কলকাতার বাসিন্দা ছিলেন মি. মিত্র। সাবেকিয়ানায় বিশ্বাস করেন। পুরনো কলকাতার রূপ, গন্ধের প্রতি আলাদা আকর্ষণ আছে। সেই নস্টালজিয়াই নতুন ফ্ল্যাটের সাজে বজায় রাখতে চেয়েছিলেন। আবার কর্মসূত্রে নানা জায়গায় থেকেছেন, নানা ধরনের অভিজ্ঞতায় আরও উন্মুক্ত হয়েছে দৃষ্টিভঙ্গি, পরিশীলিত হয়েছে রুচিবোধ। সেই মার্জিত বোধেরই প্রতিফলন এই বাড়ির অন্দরসাজে। একদিকে যেমন একটা পুরনো মেজাজ, পুরনো দিনের আন্তরিকতা, আছে অন্যদিকে নতুন আইডিয়াকেও সাদর আহ্বান জানানো হয়েছে এই অন্দরমহলে। আর সত্যি বলতে অন্দরসাজের মুনশিয়ানা তো সেখানেই, যেখানে ট্র্যাডিশন আর মর্ডানিটির মধ্যে কোনও বিরোধ নেই, যেখানে আধুনিকতার সঙ্গে সাবেকিয়ানা মিলেমিশে নতুন গল্প তৈরি করে। ঠিক এরকমই একটা ছবি পাওয়া যায় মি. মিত্রর অন্দরমহলে, সহজ, সরল, অনায়াস। প্রায় ৩২০০ স্কোয়্যার ফিটের অন্দরমহল। বেশ বড় বলে মন খুলে সাজিয়েছেন। দরজা দিয়ে ঢুকেই লম্বা প্যাসেজ। লাগোয়া দেওয়ালে টেক্সচার্ড টাইল। ছোট গণেশের মূর্তিও আছে দেওয়ালে। একটু এগোলেই ডিসপ্লে ওয়াল। কোনও আলাদা ইউনিট করা হয়নি। দেওয়ালেই রিসেস করে উড ফিনিশ করা হয়েছে। সাজানো আছে দেশ বিদেশ





থেকে আনা বিভিন্ন জিনিস। কম্বোডিয়া, চিনের আর্টিফ্যাক্ট আলাদা করে করে নজর কাড়ে। আলোকে বেশ গুরুত্ব দেওয়া হয়েছে। হলুদ নরম আলোর মুড লাইটিংয়ে একটা উষ্ণ আমেজের আভাস পাওয়া যায়। কাঠের মেঝে ধরে একটু এগোলেই প্যাসেজের শেষে বসার জায়গা। পুরনো দিনের আমলের সোফা, পুরু কাশ্মীরি কার্পেট, বাহারি সেন্টার টেবলে একটা রাজকীয় মেজাজ আছে। নকশাকরা কুশনের বর্ণময় বিন্যাসে রঙের ছোঁয়া পাওয়া যায়। কাচের একটা শো-কেসও আছে। আসলে নানা জায়গায় ঘুরে বেরিয়েছেন। কখনও কম্বোডিয়া, কখনও চিন, কখনও আবার ভিয়েতনাম। এতদিন বাইরে বাইরে থাকার ফলে জিনিস প্রচুর জমা হয়েছে। সব প্রাণে ধরে ফেলে আসতে পারেননি বলে ইচ্ছে ছিল প্রপার ডিসপ্লে ইউনিটের। বাড়ি বানানোর সময় তাই সেদিকে বিশেষ নজর দিয়েছেন। বসার ঘরে দুধ সাদা মার্বলের মেঝের উপর এলিভেটেড উডেন ফ্লোরিংয়ে বাড়ির মালিকের প্রিয় বার এরিয়া। পিছনের দেওয়ালে সোনালি টেক্সচার। দেখলেই বোঝা যায় বাড়ির বাসিন্দারা বেশ শৌখিন। লাগোয়া ডাইনিং

ক্রিয়েটিভ কর্নার



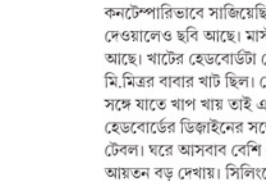
কাঠের শেল্ফ, কাচের শেল্ফ তো সব বাড়িতেই থাকে। কিন্তু পুরনো বাতিল জিনিস দিয়ে শেল্ফ বানাবার কথা কখনও ভেবেছেন কি? যেমন ধরুন স্কেটিং বোর্ড। ছোটবেলায় বাচ্চার অতি প্রিয় ছিল কিন্তু এখন স্টোর রুমেই পড়ে থাকে। নস্টালজিয়ার সঙ্গে জড়িয়ে বলে আবার ফেলাও যায় না। সেই স্কেটিং বোর্ডই কিন্তু দারুণ শেল্ফ হতে পারে। শুধু দেওয়ালে হোল্ডার করে লাগিয়ে নিন। এবার বই, পেনস্ট্যান্ড, ঘড়ি, ছোটখাটো ডেকর আইটেম দিব্যি সাজিয়ে রাখুন। চোখের সামনেও থাকল, আবার কাজেও লাগল।



মাস্টার বেডরুম

এরিয়াও বেশ পরিপাটি, ছিমছাম। এইট সিটার কাঠের ডাইনিং টেবলের ঠিক পিছনেই ক্রকারি ইউনিট। বেশ কিছু ছবিও আছে ড্রয়িং- ডাইনিং এরিয়ায়, ইন্দোনেশিয়া, নেপাল, ভিয়েতনাম থেকে আনা। সবচেয়ে পছন্দ অবশ্যই স্ত্রীর আঁকা ছবি।

মোট চারটে ঘর আছে এই বাড়িতে। একটাকে টিভি রুম বলতে পছন্দ করেন মি.মিত্র। কাঠের মেঝে, টেক্সচার্ড ওয়াল আর আধুনিক আসবাবে এই ঘরের চেহারা একেবারেই কন্টেম্পোরারি। দেওয়াল জোড়া বইয়ের র‍্যাক। সাদা স্প্রে পেন্টেড আর কাচের শেল্ফের উপর সারি সারি বই সাজানো। বোঝা যায় বই পড়ার ভালই নেশা আছে বাড়ির লোকেদের। "এই ঘরটা আমার খুব পছন্দের। বন্ধুবান্ধবরা এলে এখানেই বসে আড্ডা মারি আমরা। এই ঘরটা একেবারে কনটেম্পারিভাবে সাজিয়েছি।" জানালেন মি.মিত্র। এই ঘরের দেওয়ালেও ছবি আছে। মাস্টার বেডরুমে একটা ওয়ার্ম ফিলিং আছে। খাটের হেডবোর্ডটা দেওয়ালের সঙ্গে লাগানো। আদতে এটা মি.মিত্রর বাবার খাট ছিল। ফেলতে মন চাইনি। ঘরের ডেকরের সঙ্গে যাতে খাপ খায় তাই একটু রিমডেল করে নেওয়া হয়েছে। হেডবোর্ডের ডিজাইনের সঙ্গে মিলিয়েই বানানো হয়েছে স্টাডি টেবল। ঘরে আসবাব বেশি নেই। ওপেন ফ্লোর স্পেসের ফলে আয়তন বড় দেখায়। সিলিংয়ের লাইটও বেশ অভিনব। অন্য দুটো ঘরের সাজেও একটা ব্যালেন্স, একটা পরিমিতিবোধ আছে। একটা ঘরের লুক ও ফিল ট্র্যাডিশনাল, অন্য ঘরের সাজ একেবারে আধুনিক। এই আধুনিকতা আর ট্র্যাডিশনের সমন্বয়ে এই বাড়ির অন্দরসাজ সত্যি আলাদা। তবে অতিশয্য নয়, আভিজাত্যের প্রতীক এই অন্দরমহল।



সৌজন্য: উর্বশী বসু, ইন্টিরিয়র ডিজাইনার

ছবি: সুপ্রতীক চট্টোপাধ্যায়



ছোট পরিবার, সুখী পরিবারের লাল ত্রিকোণটা মনে পরে? টিভির দৌলতে সবার কাছেই অতি পরিচিত। অবাঞ্ছিত প্রেগনেন্সি এড়াতে বার্থ কন্ট্রোল মেথডের কথাই বলা হত বিজ্ঞাপনে। আসলে সেক্স মানে তো ক্ষণিকের উত্তেজনা বা তৃপ্তি নয়। একে অপরের সঙ্গে কাটানো অত্যন্ত মূল্যবান কিছু মুহূর্ত। এই সময়ে অবাঞ্ছিত তৃতীয় ব্যক্তি এসে যাওয়ার চিন্তা যদি মাথায় চেপে থাকে, তা হলে তো এই ব্যক্তিগত মুহূর্তের সঙ্গে ব্যস্ত জীবনের আর পাঁচটা কাজের খুব একটা পার্থক্য থাকে না। সুরক্ষিত সেক্স লাইফ ও বার্থ কন্ট্রোল নিয়ে এখন আমরা সবাই কমবেশি জানি। কন্ডোম বার্থ কন্ট্রোলের সহজ মাধ্যম। সহবাসের সময় পুরুষাঙ্গের উপর কন্ডোম পরলে, সেমেন সঙ্গীর শরীরে পৌঁছয় না। সেই জন্য প্রেগনেন্সি আসারও সম্ভাবনা থাকে না। কিন্তু কোনও কারণে যদি সহবাসের সময় প্রোটেকশন না থাকে, তা হলে একমাত্র উপায় ইমারজেন্সি কনট্রাসেপশন (ইসি)। চলতি নাম পোস্ট-কয়টাল কনট্রাসেপশন। বিজ্ঞাপনের দৌলতে এখন সবাই জানে যে, ইমারজেন্সি কনট্রাসেপটিভ এক রকমের ট্যাবলেট, এবং সঙ্গমের ৭২ ঘণ্টার মধ্যে তা খেয়ে ফেললেই বিপদের সম্ভবনা থাকে না। কিন্তু এর পিছনে যে কত 'যদি-তবে-কিন্তু' রয়েছে তা বিজ্ঞাপনে বলা থাকে না। তাছাড়া এর চেয়েও অনেক বেশি কার্যকর এবং ৭২ ঘণ্টার পরেও ব্যবহারযোগ্য যে-পদ্ধতি, সেটি প্রচার-না-পাওয়ায় অন্তরালে রয়ে যাচ্ছে। তবে সে কথায় যাওয়ার আগে ইসি-র কেতাবি সংজ্ঞাটা একটু বুঝে নেওয়া

ইমারজেন্সি কনট্রাসেপশন

মাতৃত্ব জীবনের অন্যতম মাইলস্টোন। কিন্তু অবাঞ্ছিত প্রেগনেন্সি স্ট্রেসের উৎস হতে পারে। সেক্সের সময় সাবধানতা তো অবলম্বন তো করবেনই। যদি কোনও কারণে তা না হয়, তা হলে রয়েছে ইমারজেন্সি কনট্রাসেপশন। জানালেন ডা. দেবাঞ্জন সেনগুপ্ত।

প্রয়োজন। সঙ্গমকালে যথোপযুক্ত সাবধানতা না নেওয়া হলে, গর্ভ প্রতিরোধের আপৎকালীন পদ্ধতিকে ইমারজেন্সি কন্ট্রাসেপশন বলে। ক্ষণিকের অসংযম, অভ্যস্ত জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি ব্যবহারে গোলমাল, সঙ্গমের সময় অসাবধানতার ফলে যে অনভিপ্রেত গর্ভসঞ্চার হতে পারে, তার থেকেই রক্ষা করে ইসি। তবে আপনারা প্রশ্ন করতেই পারেন একবারের ভুলে গর্ভসঞ্চারের আশঙ্কা কতটুকু? দেখা গেছে পিরিয়ডের যে পর্যায়েই এমন ঘটনা ঘটুক না কেন, গর্ভসঞ্চারের সম্ভাবনা কম-বেশি ৮ শতাংশ। গত শতাব্দী শেষে বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার এক পরিসংখ্যান অনুযায়ী প্রতি বছর গোটা বিশ্বে প্রায় ৫ কোটি অ্যাবরশন হয়। এর মধ্যে প্রায় দুই-তৃতীয়াংশ হয় অস্বাস্থ্যকর পরিবেশে। ফলে অন্তত ৭৮,০০০ মহিলার মৃত্যু ঘটে। আরও এক বিপুল সংখ্যক মহিলা স্থায়ী কিছু-না-কিছু সমস্যা নিয়ে বাকি জীবনটা কাটাতে বাধ্য হন। এখানেই ইসি-র গুরুত্ব। এই ধরনের অঘটন রুখতে পারে ইসি।



ট্যাবলেট ও কপার টি

ইমারজেন্সি ট্যাবলেট তো আছেই। কিন্তু তার চেয়ে বেশি কার্যকর কপার-টি। অসাবধানী সহবাসের পর কপার-টি পরে নিলে পুরোপুরি নিশ্চিন্ত। বলা হয়, এর কার্যকারিতা ট্যাবলেটের তুলনায় প্রায় ১৫ গুণ বেশি। তাছাড়া এক্ষেত্রে মিলনের ৫ থেকে ৭ দিন পর ব্যবস্থা নিলেও চলবে। যেসব দম্পতি জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতির ব্যাপারে এখনও দ্বিধান্বিত, তাঁদের জন্যে কপার টি সেরা উপায়। যতদিন না তাঁরা বাচ্চা চাইছেন, ততদিন কপার-টি পরে থাকলেই হল। তবে বিবাহিত মহিলাদের ক্ষেত্রে কপারটি গ্রহণযোগ্য হলেও অবিবাহিতা মেয়েদের কাছে ব্রাত্য। কারণটা অবশ্যই সামাজিক। ভাবাই যায় না বিয়ের আগেই কোনও শারীরিক সম্পর্ক হতে পারে। আর সেই শারীরিক সম্পর্ক থেকে যদি অবাঞ্ছিত প্রেগনেন্সির সম্ভাবনা থাকে, তা হলে মেয়েটিকে অপরাধীর কাঠগড়ায় দাঁড়াতে হয়। ফলে ভাবাই মুশকিল যে কোনও অবিবাহিত মেয়ে ডাক্তারের কাছে এসে কপার টির ব্যাপারে জানতে চাইবে। তাই এখনও এই পদ্ধতি জনপ্রিয় হয়ে উঠতে পারেনি। ফলে ট্যাবলেটেরই উপর ভরসা করেন অধিকাংশ মহিলা।

ইমারজেন্সি কন্ট্রাসেপটিভ ট্যাবলেট আজকের নয়। তবে এখন আধুনিক ট্যাবলেটে ইস্ট্রোজেন-প্রোজেস্টেরন উভয় হরমোন থাকে না, বেশি ডোজে লিভোনর্জেস্ট্রেল (এক ধরনের প্রোজেস্টেরন হরমোন) থাকে। এই শতকের শুরু অবধি ০.৭৫ মিলিগ্রামের দুটি ট্যাবলেট একসঙ্গে পাওয়া যেত। মিলনের পর যত তাড়াতাড়ি সম্ভব একটি ট্যাবলেট খেয়ে নিয়ে, তার ১২ ঘণ্টা পর খেতে হত দ্বিতীয়টি। পুরো ডোজটি শেষ করতে হত মিলনের ৭২ ঘণ্টার মধ্যে। পরে দেখা যায় ৭২ ঘণ্টার মধ্যে দুটো ট্যাবলেট একসঙ্গে খেয়ে নিলে একই ফল পাওয়া যায়। তখন থেকে চালু হয় ১.৫ মিলিগ্রামের একটি ট্যাবলেটের প্যাক।

কার্যকারিতা

একটি মাত্র বড়ি খেয়ে কাজ হয়ে যাওয়ায় আধুনিক ট্যাবলেটের সুবিধে নিয়ে কোনও প্রশ্নই নেই। বমি বা গা-গুলোনোর মতো পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াও কম। অনেক সমীক্ষায় দেখা যাচ্ছে, মিলনের পর যত তাড়াতাড়ি ব্যবস্থা নেওয়া যায় ততই ইসির কার্যকারিতা বাড়ে। প্রথম ১২ ঘণ্টার মধ্যে ট্যাবলেট



'ইসি' ট্যাবলেট কী করে কাজ করে

ইসি ট্যাবলেট কীভাবে গর্ভসঞ্চার প্রতিরোধ করে তাই নিয়ে প্রশ্ন আসতেই পারে। কারণগুলো হতে পারে:

- ঋতুচক্রের প্রথম দিকে খাওয়া হলে এই ট্যাবলেট ওভ্যুলেশন বা ডিম্বাণু নিঃসরণ প্রতিরোধ করে।
- জরায়ু-দেওয়ালে এমন আণুবীক্ষণিক পরিবর্তন ঘটায় যাতে নিষিক্ত ডিম্বাণু সেখানে আশ্রয় পেতে সমস্যায় পড়ে।
- জরায়ু-মুখের শ্লেষ্মায় এমন পরিবর্তন ঘটায় যাতে শুক্রাণু সেখানে সাঁতার কেটে এগোতে বেগ পায়, ডিম্বাণু পরিবহনেও মুশকিল হয়।
- কোন পদ্ধতি কোন ক্ষেত্রে প্রযুক্ত হবে তা নির্ভর করে ঋতুচক্রের কোন পর্যায়ে ট্যাবলেট খাওয়া হচ্ছে তার ওপরে।

খেয়ে নিলে সাফল্যের হার যেখানে ৯৫ শতাংশ, ৬১ থেকে ৭২ ঘণ্টার মধ্যে খেলে তা কমে দাঁড়াচ্ছে ৪৭ শতাংশে। কিছু সমীক্ষায় আবার এই ক্রম-হ্রাসমান কার্যকারিতার কোনও প্রমাণ পাওয়া যায়নি। তবে বিশেষজ্ঞের মতভেদ নিয়ে মাথা না ঘামিয়ে এমন ক্ষেত্রে শুভস্য শীঘ্রম নীতিই সবচেয়ে নিরাপদ। অর্ধেকের বেশি মহিলার ট্যাবলেট খাওয়ার পর নির্ধারিত সময়েই পিরিয়ড হয়। তিন সপ্তাহের মধ্যে পিরিয়ড হয়ে যায় প্রায় ৯৮ শতাংশ মহিলার। তবে যদি ইসি খাওয়ার পর সেই মাসে নির্ধারিত দিনের এক সপ্তাহের মধ্যে পিরিয়ড না হয়, তা হলে প্রেগনেন্সির পরীক্ষা করা দরকার।



পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া

ইসি ট্যাবলেটের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া যৎসামান্য। বলতে গেলে গা-গুলোনো আর বমি ছাড়া তেমন কোনও সমস্যাই নেই। ট্যাবলেট খাওয়ার ঘণ্টা দুয়েকের মধ্যে বমি শুরু হলে, দ্বিতীয় ডোজ দেওয়াই বাঞ্ছনীয়। এছাড়া অন্যান্য পার্শ্বপ্রতিক্রিয়ার মধ্যে কারও কারও সাময়িক মাথা ঘোরা, মাথা দপদপ, স্তন ভারি, ক্লান্তিভাব আসতে পারে। তবে মনে রাখতে হবে, ইসি কিন্তু নেহাতই এক আপৎকালীন ব্যবস্থা, কখনই নিয়মিত জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতির বিকল্প নয়। এক মাসে একাধিকবার এই ট্যাবলেট খেলে, বা মাঝে মাঝেই খেয়ে চললে হরমোনের প্রভাবে ঋতুচক্র অনিয়মিত হয়ে যেতে পারে। তাই ইসির পরামর্শ দেওয়ার সঙ্গে সঙ্গে দম্পতিকে এক নিয়মিত ব্যবস্থার মধ্যে আসতে উদ্বুদ্ধ করতে হবে। তবে সেই সঙ্গে এ-কথাও সত্যি, বার বার ইসি খাওয়ার পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া কখনই অনভিপ্রেত গর্ভসঞ্চারের বিপদের চেয়ে বেশি নয়। তাই তেমন প্রয়োজন পরলে ইসি ট্যাবলেট নিতেই হবে, মাসে একাধিকবার হলেও। তাছাড়া কোনও চিকিৎসক বা স্বাস্থ্যকর্মীর সঙ্গে পরামর্শ না করেও সরাসরি ডাক্তারখানা থেকেই অ্যান্টাসিড-প্যারাসিটামলের মতো ইসি ট্যাবলেট কিনতে পাওয়া যায়।

সামাজিক মূল্যবোধ

ইসি নিয়ে অভিভাবকদের মানসিক অস্বস্তি হতেই পারে। আমাদের ঘরের এক কিশোরী মেয়ে জেনে যাচ্ছে, অসংযমী হলেও তার বিশেষ বিপদ নেই, হাত বাড়ালেই রক্ষাকবচ মজুত। এমন অবস্থায় সামাজিক অনুশাসন যে ভেঙে পড়বে, নতুন প্রজন্ম যে আরও

স্বেচ্ছাচারী হয়ে পড়বে তা নিয়ে অভিভাবকদের খুব বেশি সন্দেহ নেই। কিন্তু সমাজবিজ্ঞানীরা অন্য কথা বলছেন। নানা ক্ষেত্র সমীক্ষা তাঁদের অন্যভাবে ভাবতে শেখাচ্ছে। ২০০০ সালে আমেরিকায় ১৫ থেকে ২৪ বছর বয়সী একদল মেয়ের মধ্যে এক পরীক্ষা চালানো হয়। এদের সবাইকেই প্রথমে ইমারজেন্সি কন্ট্রাসেপশন সম্পর্কে সচেতন করা হয়। তারপর অনির্দিষ্টভাবে দুটি দলে ভাগ করা হয়। একটি দলের প্রত্যেকের কাছে ইসি ট্যাবলেট দিয়ে রাখা হল, আর অপর দলকে কিছু দেওয়া হয় না। কিছু মাস পরে দেখা যায়, এই দু'দলের মেয়েরাই সমান গুরুত্বে কনডোম ব্যবহার করে চলেছে। যে দলের হাতে ইসি মজুত রয়েছে, তারা যে তুলনামূকভাবে বেশি মাত্রায় অসাবধানী যৌনজীবন যাপন করছে এমন কোনও প্রমাণ পাওয়া যায়নি। ২০০২ সালে একটি ব্রিটিশ সমীক্ষার রিপোর্ট প্রকাশিত হয়। সেখানে ১২ থেকে ১৫ বছর বয়সী একদল ছাত্র-ছাত্রীকে আপৎকালীন জন্মনিয়ন্ত্রণ সম্পর্কে শিখিয়ে পড়িয়ে দেওয়া হয়। ৬ মাস বাদে দেখা যায়, এই বয়সী যেসব ছাত্র-ছাত্রী এ-বিষয়ে কিছু জানে না, তাদের তুলনায় জ্ঞানগম্যি থাকা ছেলেমেয়েরা যে বেশি যৌন সংসর্গ করছে এমন প্রমাণ নেই। তর্ক করা যেতেই পারে, ইউরোপ-আমেরিকার কমবয়সীদের তুলনায় আমাদের দেশের কিশোর-কিশোরীদের সচেতনতা কম; ইসি সহজলভ্য হয়ে গেলে তারা দায়িত্বশীল আচরণ করবে কি না, তা নিয়ে সন্দেহ আছে। তবু এই সব সমীক্ষা নবীন প্রজন্মের সম্পর্কে ভরসা জোগাচ্ছে বই কী। তবে একটু সচেতন থাকতে হবে। অসুরক্ষিত যৌন সংসর্গের একটি বিপদ অবশ্যই প্রেগনেন্সি। কিন্তু তার বাইরে এইচআইভি, হেপাটাইটিস-বি, সি জাতীয়



যৌনতাবাহী রোগগুলি কিন্তু ইসি দ্বারা প্রতিরোধ করা সম্ভব নয়। তাই অভিভাবকরা নিশ্চিন্ত থাকতে পারেন, ইসি বাজারে সুলভ হলেও উচ্ছৃঙ্খল হওয়ার বাধা এখনও রয়ে যাচ্ছে।
যোগাযোগ: ৯৪৩৩০৪১৪৫৯

মডেল: সৌরসেনী, অনমিত্র,
মেক-আপ: প্রসেনজিৎ বিশ্বাস, ফোন: ৯০০২২৫৯৪১২,
পোশাক: প্যান্টালুনস, গড়িয়াহাট, ফোন: ৩৯৮৪৮৪০০,
লোকেশন: দি সনেট, ফোন: ৯২৩১০০০৭৯১, ছবি: অমিত দাস



সমুদ্র তোমার সঙ্গে

নন্দিনী শেষ অবধি পুরী যাওয়াই মনস্থির করল। আসলে সমুদ্র ছাড়া নন্দিনী আর কিছু ভাবতে পারে না। ছোটবেলা থেকে সমুদ্র পাগল এই মেয়েটা হানিমুনে পুরী ছাড়া অন্য কোথাও যেতে রাজি নয়। সায়ন তো শুনে অবাক, "এ কিরে বাবা, গেয়ো ভূত নাকি? পৃথিবীতে এত জায়গা থাকতে শেষমেশ পুরী?" বড়লোক বাবার ছেলে হওয়ার দৌলতে আর কর্পোরেট জগতে চাকরির সুবাদে পৃথিবীর প্রায় অনেকটা জায়গাই তার আয়ত্তে।

ভেবেছিল স্বপ্নের রাজকন্যেকে নিয়ে হয় মালয়শিয়া, নয়তো থাইল্যান্ডে ঘুরে বেড়াবে।

কিন্তু এ যে শেষমেশ এমন একটা জায়গা চয়েস করবে তা কে জানে?

"সমুদ্রই যদি তোমার ফার্স্ট চয়েস হয় তাহলে চলো না সিঙ্গাপুর যাই, কিংবা গোয়াতেও তো আমরা যেতে পারি।"

"না সায়ন পুরীই চলো না প্লিজ।"

"কি যে পাও পুরীতে। বিয়ের আগেও তো শুনেছি হাজার বার পুরী গেছ। তা হানিমুনে অন্য কোথাও গেলে হয় না? একটা স্টেটাস বলেও তো কিছু আছে নাকি?"

"সায়ন স্টেটাস মেনটেন করার জন্যে তুমি..."

"নয় কেন?"

"অথচ তুমি..."

নন্দিনীর গলা ভারী হয়ে আসে। সায়ন আর কথা বাড়ায় না। 'ওকে' বলে নন্দিনীর মাথায় একটা ছোট্ট টোকা দিয়ে বেরিয়ে পরে কালো রঙের হোন্ডা সিটি নিয়ে।

পুরীর সঙ্গে যে ওর কত স্মৃতি তা সায়ন বুঝবে কেমন করে। সেই ছোট্টবেলায় তখন দেড় বছর বয়স, সবুজ রঙের ফ্রকটা একটা বড় ঢেউ এসে ভাসিয়ে নিয়ে গিয়েছিল, ফ্রকটা পিঠ কাটা ছিল, বোতাম ছিল না তাতে, সুতো দিয়ে বাঁধা, মা অদ্ভুত অদ্ভুত ফ্রক বানাত। কী ভীষণ কেঁদেছিল ছোট্ট নন্দিনী। মা তখন কোলে নিয়ে কত বুঝিয়েছিলেন। আবার পৌনে তিন বছর বয়সে পুরী গিয়েছিল। সমুদ্রের অত বড় বড় ঢেউ দেখে একদম ভয় পায়নি ছোট্ট নন্দিনী। কি সুন্দর নেচেছিল ঢেউয়ের তালে তালে। এক অ্যাংলো ইন্ডিয়ান দম্পতি সেই নাচ দেখে কোলে তুলে কত ছবি তুলেছিলেন। সেবার পুরী থেকে ফিরেই মা নাচের স্কুলে ভর্তি করে দিয়েছিলেন। সেই থেকে নাচ শুরু।

এসব ভাবতে ভাবতেই সায়নের ফোন, "তোমার পুরী যাবার টিকিট কনফারমড। কি খুশি তো?"

কীভাবে সায়নকে বোঝাবে যে সে কতটা খুশি। ইংলিশ ব্যাচে স্যার মজা করে বলতেন পুরীর কোনারকের মন্দিরে বরের সঙ্গে ঘোরার মজাই আলাদা। কথাটার অন্তর্নিহিত অর্থ নন্দিনী তখন সেভাবে বুঝতে পারেনি। বড় হয়ে কোনারকের মন্দিরে বিভিন্ন মূর্তিগুলো বারবার দেখে লজ্জায় আটখানা। ভেবেছে হানিমুনে বরের হাত ধরে এ জায়গাগুলোতে ঘুরবেই ঘুরবে।

সুন্দর একটা ফ্ল্যাট কিনেছে উত্তরায়ণে, শিলিগুড়ির মধ্যে থেকেও কেমন যেন একটা অন্য শিলিগুড়ি। চেনা গন্ধটা কেমন যেন অচেনা। আভিজাত্যের মোড়কে ঘেরা, কৃত্রিমতার বন্ধনে যেন আবদ্ধ এখানকার মানুষ। তবুও এখান থেকে বেরলেই সবুজ চা বাগানগুলো যেন একটা মন ভাল করা ওষুধের কাজ করে। দিল্লিতে থাকেন সায়নের বাবা, মা। শুধু কাকু, কাকিমা বাবার পৈতৃক বাড়ি শিলিগুড়িতে থাকেন। পিসিরা, জেঠুরা সবাই আছেন ছড়িয়ে ছিটিয়ে দেশের বিভিন্ন প্রান্তে, কেউ বা দেশের বাইরে। পুজোর সময় বা বিশেষ কোনও পারিবারিক অনুষ্ঠানে সবাই এক জায়গায়। তখন দাদুর তৈরি এই বাড়িটা জমজমাট। বিয়ে ঠিক হওয়ার পর পরই উত্তরায়ণে এই ফ্ল্যাটটা সায়ন বুকড করে।

নন্দিনী যদিও বারণ করেছিল, বারবার বলেছিল, "কি দরকার সায়ন নতুন ফ্ল্যাট কেনার, তোমাদের এত সুন্দর একটা বাড়ি আছে, সেখানে কাকু, কাকিমাও আছেন, আমার একা থাকতে একদম ভাল লাগে না।"

শুনে হো হো করে হেসেছিল সায়ন, "পাগল নাকি? আমি আমার বউকে এ পুরনো বাড়িতে রাখব? সত্যি নন্দিনী তুমি কি বলতো? আমার বিশ্বাস হয় না তুমি কি আজকের মেয়ে?"

নন্দিনী আর কথা বাড়ায়নি।

ম ণি জি ঞ্জি র সা ন্যা ল

একটা নাচের অনুষ্ঠানে পরিচয় হয়েছিল সায়নের সঙ্গে। নন্দিনী তখন নাচের জগতে বেশ রমরমা। ক্ল্যাসিকাল ডান্সে তখন ওর দারুণ পরিচিত। ওর নাচের পরেই ছিল গুলাম আলির অনুষ্ঠান। নাচ শেষ হবার পর দর্শকাসনে বসে বাবা, মায়ের সঙ্গে মন দিয়ে গুলাম আলির কণ্ঠস্বরকে উপভোগ করছিল। সায়ন ছিল ঠিক ওর উলটো দিকের আসনে।

নন্দিনীর নাচ দেখেই ওর প্রেমে পরে গিয়েছিল সায়ন। গুলাম আলির গানের চেয়ে অনেক বেশি মন ছিল নন্দিনীর দিকে। কীভাবে পরিচয় করা যায় তার একটা ছক কষছিল সায়ন। সায়নের বাবা, মা ব্যাপারটা ধরে ফেলেছিলেন। তাই অনুষ্ঠান শেষে যেচে আলাপ করেছিলেন নন্দিনীর বাবা, মায়ের সঙ্গে। যদিও নন্দিনীর বাবা, মা অন্যান্য অনুরাগীদের মতো তার মেয়ের নাচের অনুরাগী মনে করে স্বাভাবিক ভঙ্গিতে কথা বলেছিলেন।

সায়ন বেশ বুদ্ধিমত্তার পরিচয় দিয়ে খুব স্বাভাবিক ভঙ্গিতে হেসে বলেছিল, "অটোগ্রাফ প্লিজ।" তারপরেই খুব নিচু স্বরে বলেছিল, "উইথ ইওর সেল নাম্বার।"

একরাশ বিস্ময়ে নন্দিনী নিজের নাম এবং অজান্তেই ফোন নাম্বারটা লিখে দিয়েছিল সায়নের ছোট্ট সুন্দর ডায়রিটার মধ্যে। বাড়ির বড়রা যখন নিজেদের আলাপচারিতায় ব্যস্ত, ঠিক তক্ষুনি নিজের সময়কে একদম নষ্ট না করে সোজাসুজি স্মার্টলি বলেছিল, "নন্দিনী তোমার চোখ দু'টো খুব সুন্দর, তুমি খুব সুন্দর আর তোমার নাচ..."

লজ্জায় লাল হয়ে উঠেছিল নন্দিনী। আশেপাশের খুদে অনুরাগীরা তখন ঘিরে ফেলেছিল তাদের প্রিয় নন্দিনীদিকে। এত অনুরাগীদের মধ্যেও বারবার চোখ চলে যাচ্ছিল সায়নের দিকে। জীবনে এমন পরিস্থিতিতে নন্দিনী কখনও পরেনি। এত তাড়াতাড়ি সবকিছু।

ধীরে ধীরে দুই পরিবারের মধ্যেও একটা আত্মিক সম্পর্ক গড়ে উঠল। যার রেশ চলল বেশ কিছুদিন। তাই হ্যান্ডসাম সায়ন আর অভিজাত বনেদি পরিবারের সাড়াকে নন্দিনী এবং তার পরিবার খুব সহজেই মেনে নিল এবং তার কিছুদিনের মধ্যেই চার হাত এক হয়ে গেল।

২

নন্দিনী সুন্দরী, শিক্ষিতা, রুচিসম্মত মেয়ে। মধ্যবিত্ত পরিবারের নন্দিনী স্বপ্ন দেখতে ভালবাসে। অভিমানে ভরপুর আর প্রচণ্ড সংবেদনশীল। জীবন মানে তার কাছে প্রকৃতি, বই আর নাচ। আর সুন্দর একটা মন। সুন্দর একটা হাসি তো হাসা যায়। তাতে শরীর ও মন দুই-ই ভাল থাকে। গোমড়া মুখ করে যারা ব্যক্তিত্ব আনতে চায়, তাদের জন্যে ওর ভীষণ কষ্ট হয়, যেন জোর করে সেটার চেষ্টা, আর অজান্তেই একদিন তারা হাসতে ভুলে যায়।

নন্দিনীর আরও ভাল লাগে গান শুনতে। গুলাম আলি, জগজিৎ সিংহ তার স্বপ্নের গায়ক। ভাল লাগে মান্না দে'র গানও। আরও অনেক কিছু ভাল লাগে নন্দিনীর। ভাল লাগে সন্ধেবেলায় সমুদ্রের ধারে বসে প্রিয়জনের কাঁধে মাথা রেখে চুপচাপ ঢেউয়ের উথাল পাতাল করা নৃত্যকে দু'চোখ ভরে উপভোগ করতে। ভাল লাগে মাঝ সমুদ্রে গিয়ে জলের মধ্যে তার স্বপ্নের পুরুষের সঙ্গে আলিঙ্গনাবস্থায় থাকতে। সূর্য ওঠার সময় প্রিয় পুরুষটির সঙ্গে রক্তিম সূর্যকে দু'চোখ ভরে দেখতে। আবার সূর্যাস্তের সময় নির্জন সমুদ্র প্রান্তরে তার দু'চোখে তার প্রিয় পুরুষটির গভীর একটা ভালবাসা ভরা চুমু। আবার কোনও একদিন মাঝরাতে প্রিয়জনের হাত ধরে সারারাত সমুদ্রের ধারে ছুটে বেড়াতে। কখনও বা ক্লান্ত শরীরকে বিশ্রাম দিতে ঠান্ডা বালির ওপর একটু বিশ্রাম। আর সেই সময় প্রিয়জনের দুষ্টুমিকে একটু প্রশ্রয় দিতে অভিমান ভরা সাড়া।

"কি অত ভাবা হচ্ছে সোনা? পুরী এসে শান্তি তো?"

"আজ রাত জাগবে সায়ন?"

"কি যে বলো নন্দিনী। এই এতটা পথ হেঁটে এলাম, খেলাম, এখন ফাইন করে একটা ঘুম।"

"কি তুমি বেড়াতে এসে ঘুমোবে?"

"তা কি করব পাগলের মতো জেগে থাকব?"

নন্দিনী আর কথা বাড়ায়নি। চুপচাপ শুয়ে পরে, সায়ন ওকে আদর করে কিন্তু সে আদরের মধ্যে কোনও প্রাণ পায় না নন্দিনী। কেমন যেন কৃত্রিম মনে হয়, কেমন যেন পৌরুষকে কিছু দেখানোর মানসিকতা।

একটু পরে সায়ন ঘুমিয়ে পরে, নন্দিনী ওর বুকের মধ্যে হাত বুলিয়ে দেয়, আলতো করে একটা চুমু খায়, তারপর পাশ ফিরে শুয়ে পরে। সায়নের বড় বড় নিশ্বাসকে ও পরিষ্কার টের পায়, রাতটা কেমনভাবে যেন কেটে যায় জাগা স্বপ্নের নেশায়। ভোরবেলা অনেক ডাকে সায়নকে কিন্তু ও তখন গভীর ঘুমে।

পরদিন দুপুরে স্নানের কথা বললে সায়ন বলে ওঠে, "এই রোদ্দুরে তুমি স্নান করবে?"

"বাঃ সমুদ্রের বেড়াতে এলাম আর স্নান করব না?"

"স্কিনের বারোটা বেজে যাবে নন্দিনী, পুরো কালচে হয়ে যাবে রং।"

"তাতে কি হয়েছে? রোদে বেরনোর আগে একটু সানস্ক্রিন লোশান মেখে নিলেই হবে। বাড়ি ফিরে দেখবে সাতদিনে রং পালটে গেছে।"

"যাঃ এসব স্নান-টান বাদ দাও তো, তার চেয়ে এসো না দু'জনে মিলে একটু..."

এই বলে একটা বিয়ারের বোতল দেখায় সায়ন।

"কি বলছ তুমি?"

"এই শোনো না সন্ধেবেলায় স্নান করব।"

"সন্ধেবেলায়!"

"হ্যাঁ সমুদ্রে সন্ধেবেলাতেই স্নান করতে হয়। তুমি কিছু জানো না?"

"ঠিক আছে তাই হবে, মনে থাকে যেন।"

"ওকে। এই শোনো না, এসো না একটু খাবে?"

"তুমি কি পাগল হয়ে গেলে। আমি ওসব খাই না।"

"একদিন খাও। আমার জন্যে খাও।"

আমার জন্যে কথাটা নন্দিনীকে খুব হন্ট করল। এগিয়ে গেল সায়নের দিকে। সায়ন খুব খুশি হয়ে দু'টো সুন্দর কাঁচের গ্লাসে যত্ন করে ঢেলে দিল তার শখের পানীয়। চিয়ার্স বলে কীভাবে কোন স্টাইলে গ্লাসটা ধরতে হয় তা সযত্নে শিখিয়ে দিল নন্দিনীকে। নন্দিনী চোখ মুখ বন্ধ করে এক নিশ্বাসে ঢকঢক করে শেষ করে ফেলল গ্লাসটা। মুখটা ভীষণ একটা বিকৃতি করে, তবুও হাসির রেশটা টেনে নিয়ে বিজয়ীর ভঙ্গিতে বলে উঠল, "আমি প্রথম।" সায়ন চিৎকার করে হাসতে হাসতে বলল, "প্রথম তো বটেই, তা তো তোমার খাওয়া দেখেই বুঝলাম।"

নন্দিনী দেখল সায়ন বেশ তাড়িয়ে তাড়িয়ে উপভোগ করছে গ্লাসটা। আর পৃথিবীর বিভিন্ন দেশের মদের গুণের বর্ণনা শুরু করেছে। বলছিল, শুধু তাই নয় রাশিয়ান, ফিনিশ, পশ্চিম ইউরোপের মানুষ ভদকার কতটা ভক্ত। বিয়ারের বোতলে ঝাল নুন দিয়ে এক টুকরো লেবু ঢুকিয়ে কিভাবে রসিয়ে রসিয়ে তা উপভোগ করেছিল তা পুঙ্খানুপুঙ্খ বর্ণনা করে যাচ্ছিল।

নন্দিনী বিস্ময়ে যখন হতবাক তখন সায়ন ওকে আশ্বস্ত করল, "চিন্তা নেই, আমি ড্রাঙ্কার নই। কিন্তু সব কিছু টেস্ট করেছি। আমার ছোটমামা একবার হালকা বুদবুদ ওঠা পিঙ্ক ওয়াইন সারা বাড়িতে ছড়িয়ে ছিল মামির বাচ্চা হবার খবর শুনে। বাচ্চা না হতেই স্নান করিয়েছিল মামিকে পুরো শ্যাম্পেন দিয়ে, তুমি ভাবতে পারো?"

"তোমার আর কোনও কথা নেই?"

"না না চলো চলো খেয়ে আসি, খুব খিদে পেয়েছে।"

"আ... মা... র... ও"

সায়ন হঠাৎ খেয়াল করল নন্দিনীর কথাগুলো কেমন যেন জড়িয়ে যাচ্ছে আর নিজের মনেই বলে উঠল, "এই রে নেশা হয়েছে। হবে নাই বা কেন, এক চুমুকে পুরো গ্লাস সাবাড়!"

নন্দিনী ঢলে পরছে। সায়ন দেখল নন্দিনী হালকা হালকা স্টেপ ফেলছে।

নন্দিনী, সায়নের গলা চড়িয়ে বলে উঠল,



আনন্দবাজার পত্রিকা
পূজাসংখ্যা
মানেই আনন্দবাজার
শারদীয়া ১৪২১
আনন্দবাজার পত্রিকা



"সায়ন আমি নাচব তুমি দেখবে।" সায়ন খুব মজা পেল নন্দিনীর এই আবেগ জড়ানো কণ্ঠস্বরে। তবুও নন্দিনীকে বলল, "তোমার নেশা হয়েছে নন্দিনী।"

"রিয়েলি!"

"রিয়েলি।"

"কিন্তু সত্যিই আমি একটা স্ট্রিং অর্কেস্ট্রা চাই, যেখানে থাকবে অনেক... গুলো... যন্ত্র... কল্যারিনেট, অল্টোস্যাক্স, ট্রাম্পেট, ট্রমবোন... ভায়োলিন... ভায়োলা..."

"নন্দিনী সব হবে, তুমি একটু বিছানায় চুপ করে শুয়ে থাকো তো।"

"শেষ হয়নি সায়ন... আরো আছে... চেলো, বাস, পিয়ানো.. আর চাই ড্রাম... বিখ্যাত পিয়ানিস্ট থিওডর রোনাল্ড ব্রেইলে'কেও চাই।"

"আর কি চাই বলতে থাকো।"

"আ... র... চাই..."

সায়ন দেখল নন্দিনী চোখ বুজে বলে যাচ্ছে, "সেই... বি... খ্যাত... অস্ট্রিয়ান... বেহালা... বাদক... ফিৎস... ক্রেইস... লরি... এর... বিভিন্ন... সুর.... ঝংকার..."

নন্দিনী ঘুমিয়ে পড়েছে। অবাক হয়ে দেখছে সায়ন। এ কোন নন্দিনী? কোনটা আসল নন্দিনী? খুব সাধারণ ছন্দে চলা নন্দিনীকে খুব অপরিচিত লাগে। তাহলে সাধারণের মধ্যে যে অসাধারণত্ব এটা কি তাহলে ওর অ্যাটিটিউড, ওর জীবন যাপনের একটা আলাদা স্টাইল?

বেশ কিছুক্ষণ পরে সায়ন বাথরুমে গেল। স্নান সেরে যখন বেরিয়ে এল, দেখল নন্দিনী বিছানায় বসে আছে, কেমন যেন ঘোরের মধ্যে, একটু বিহ্বল। জড়তা কাটতেই একটা লাজুক হাসিতে তাকাল। সায়ন বলল, "যাও ভাল করে স্নান করে এসো, বেশ ফ্রেশ লাগবে।" নন্দিনীও বাধ্য মেয়ের মতো অনেকক্ষণ ধরে স্নান করল। তারপর ওরা লাঞ্চে গেল।

লাঞ্চ টেবিলে পরিচয় হল এক মধ্যবয়সী দম্পতির সঙ্গে। ওঁরাও একই হোটেলে উঠেছেন। একসঙ্গে অনেক গল্প হয়। ঠিক হল সন্ধেবেলা একসঙ্গে সমুদ্রের ধারে আড্ডা মারবে। খাওয়াদাওয়ার পর দুপুরবেলা ব্যালকনিতে এসে দাঁড়াল। দূরে তখনও অনেকে স্নান করছে। সমুদ্রের ঢেউগুলো আপন মনে খেলা করছে। কেমন যেন একটা গর্জন সমুদ্রের। বেশ রাশভারি, ঠিক রাতের দিকে নিস্তব্ধ নির্জনে একে অনুভব করা যায়। মায়ের কাছে নন্দিনী শুনেছিল সমুদ্র কিছুই নেয় না, যা কিছু ভাসিয়ে নিয়ে যায় তাকে আবার ফেরত দিয়ে দেয়। তাহলে কি সবুজ জামাটা সমুদ্র ফেরত দিয়েছিল? হতেই পারে না, নন্দিনীর বিশ্বাস ওই জামাটা ও সমুদ্রকে উপহার দিয়েছে।

কয়েকজন নুলিয়া জলের তালে তালে কি সুন্দর নাচছে। ওদের মতোই এক অল্পবয়সী দম্পতি সদ্য স্নান সেরে হাত ধরে সমুদ্রের পাড় থেকে ফিরছে। কেউ কেউ এখনও স্নান করছে, হয়তো ওরাও নন্দিনীর মতো সমুদ্রকে পাগলের মতো ভালবাসে।

দুপুর গড়িয়ে বিকেল হয়েছে অনেকক্ষণ। নন্দিনী ব্যালকনি থেকে ধীরে ধীরে ঘরে এল। দেখল সায়ন পাশবালিশ জড়িয়ে নিশ্চিন্তে ঘুমচ্ছে। কোনও চিন্তা নেই, ভাবনা নেই, সমুদ্রকে দু'চোখ ভরে দেখার ব্যাকুলতা নেই, বালি নিয়ে ঘর বানাবার কোনও স্বপ্ন নেই।

ড্রেসিং টেবিলের সামনে এসে দাঁড়াল নন্দিনী। নিজের চোখ দু'টোকে একবার দেখল। দেওয়ালের গায়ে পরস্পর বিপরীতমুখী দু'টো টিকটিকি চেয়ে আছে পরস্পরের দিকে। কি সুন্দর দেখাচ্ছে ওদের। ওরা কি প্রেমালাপ করছে, নাকি মুগ্ধ নয়নে ওরা পরস্পর পরস্পরের প্রতি আকৃষ্ট হওয়ার চেষ্টা করছে।

নন্দিনী ভাবল, আচ্ছা সায়ন এমন গভীরভাবে ওর দিকে তাকিয়েছে কখনও? কোনও একটা মুহূর্তেও কি ওর দু'হাতের মুঠোয় ওর মুখটা ধরে

ওর দু'চোখের পাতায় এক আবেগমাখা চুমু খেয়েছে?

"কি হল নন্দিনী সাজুগুজু হচ্ছে? দু'টো চায়ের কথা বলো না?" সায়নের ডাকে চমকে উঠল, তারপর নিঃশব্দে চায়ের জন্যে বেলটা বাজাল।

কিছুক্ষণের মধ্যে চা এসে পরল। ব্যালকনিতে দাঁড়িয়ে ওরা চা খেল। সায়ন একটা সিগারেট ধরাল। নন্দিনী দেখল দুপুরবেলা যে মধ্যবয়সী দম্পতির সঙ্গে পরিচয় হয়েছিল তারা তৈরি হয়ে দাঁড়িয়ে আছেন। নন্দিনীদের দেখে ওনারা হাত নাড়লেন। নন্দিনী হাত নাড়িয়ে বোঝাল ওরা এক্ষুনি আসছে। সায়ন বলল, "যাও তাড়াতাড়ি তৈরি হয়ে নাও।"

নন্দিনী সুন্দর করে সাজল। এক ঢাল চুল তার কাঁধ বেয়ে কোমরে এসে স্পর্শ করল। সিফনের মতো তুলতুলে চুলগুলো সমুদ্রের ঢেউয়ের ধাক্কায় ঠিক সায়নের গালে গিয়ে স্পর্শ করবে, ভাবতেই ওর শরীরটা রোমাঞ্চিত হয়ে উঠল।

সায়ন অফ হোয়াইট জিন্সের ওপর পার্পল কালারের শার্টটা পরল।

"সায়ন তোমাকে খুব সুন্দর দেখাচ্ছে।"

"রিয়েলি?"

"ইয়েস বস।"

নন্দিনী জড়িয়ে ধরে সায়নকে একটা চুমু খেল। তারপর বেরিয়ে পরল সমুদ্রের উদ্দেশ্যে। ওই মধ্যবয়সী দম্পতি একগাল হেসে ওদেরকে ওয়েলকাম জানালেন।

"কিছু বাজার করবে নন্দিনী?" সায়ন উৎসাহের সঙ্গে কথাটা বলল।

নন্দিনী ভাবল, সায়ন বেমালুম ভুলে গেল সন্ধেবেলায় স্নান করার কথাটা। তাহলে ওটা কথার কথা ছিল, মন ভোলানো। অভিমানে ওর দু'চোখ জলে ভরে উঠল। তবুও কোনওরকমে বলল, "না না কিছু কিনব না। চলো না সায়ন সমুদ্রের ধারে একটু হাঁটি।"

"সত্যি সমুদ্রের ধারে হাঁটার মজাই আলাদা।"

ভদ্রলোক কথাটা বলতেই ভদ্রমহিলা বলে উঠলেন, "আমার আবার অত হাঁটতে ভাল লাগে না। আমার হাজবেন্ডের শুধু সমুদ্র আর সমুদ্র। তোমার হাজবেন্ড বেশ সৌখিন। কখন থেকে শুধু বাজার যাবার কথা, তোমাকে শাড়ি কেনার কথা বলেই যাচ্ছেন।"

"আমার মিসেস আবার শৌখিনতা বলতে বাড়ি, গাড়ি, গয়না এসবকে খুব প্রাধান্য দিয়ে থাকেন।"

খুব মজা করে ভদ্রলোক কথাটা বললেও তার মিসেস বেশ সুকৌশলে বলে উঠলেন, "শাড়ি, গয়না, গাড়ি, বাড়ি করে চিৎকার করেছিলাম বলেই তো সল্টলেকের মতো জায়গায় এত বড় একটা বাড়ি করতে পেরেছি। ছেলেদের উচ্চশিক্ষায় শিক্ষিত করে বিদেশে পাঠাতে পেরেছি।"

ভদ্রলোকের কথাকে প্রবল সাড়া দিল সায়ন, "সত্যি উচ্চাকাঙ্ক্ষা না থাকলে জীবনে কিছু করা যায় না। দেখুন না বউকে নিয়ে ভাবলাম বাইরে কোথাও হানিমুনে যাব, কিন্তু আমার বউ পুরী ছাড়া কিছু বোঝে না।"

"বাঃ, তোমার বউটি কিন্তু ভারি মিষ্টি, ওকে বোঝার চেষ্টা করো।"

ভদ্রলোকের কথাকে ছোঁ মেরে কেড়ে নিয়ে ভদ্রমহিলা বললেন, "সায়ন ভারি চমৎকার। সো হ্যান্ডসাম অ্যান্ড ভেরি অ্যাম্বিসাস। সত্যি নন্দিনীর ভাগ্যকে স্যালুট করতে হয়।"

নন্দিনী মাথা নিচু করে হাসল। তারপর বলল, "আপনি নন?" নন্দিনীর কথায় ভদ্রমহিলা বেশ জোরে হেসে উঠলেন, তারপরে বললেন, "ভাগ্যকে আমি নিজে তৈরি করেছি, তারপর ভাগ্য আমার সহায় হয়েছে।"

কথা বলতে বলতে ভদ্রমহিলা আর সায়ন বিদেশের গল্পে মত্ত হয়ে উঠলেন। কুইনসটাউনই যে নিউজিল্যান্ডের সবচেয়ে সুন্দর শহর এ ব্যাপারে তারা দু'জনেই একমত। মেলবোর্নের বিমানবন্দরে একবার একটা মজার ঘটনা ঘটেছিল তার বিশ্লেষণ করছে সায়ন। এক নিশ্বাসে সায়নের কথাগুলোকে হজম করেই ভদ্রমহিলা বলতে শুরু করেছেন নিউজিল্যান্ডে তার অনেক কিছু পাওয়ার মধ্যে স্পেশাল পাওয়া ছিল সেলের শো-পিস আর তার প্রিয় গয়নাগাটি।

ভদ্রমহিলা আরও বেশি ধন্য মনে করেন নিজেকে সচক্ষে দেখে এসেছেন তাঁর ছেলের দৌলতে। এই সিটি অফ গোল্ড ছিল তার ড্রিম ডেস্টিনেশন। চোখ ধাঁধানো লেটেস্ট ট্রেন্ডের এক্সক্লুসিফ গয়না তিনি দেখেছেন সেখানকার বিখ্যাত জুয়েলারি শপগুলিতে। একেবারে সনাতন থেকে আধুনিক, নিজে কিনেওছেন প্রচুর।

কথা বলতে বলতে এগিয়ে গেছে ওরা দু'জন। একটু পিছিয়ে নন্দিনী আর ওই ভদ্রলোক। নন্দিনীর চোখের সামনে যেন ভেসে উঠছে ঝাঁ চকচকে একটা শহর। বড় বড় গাড়ি, দানবের মতো সব অট্টালিকা, চোখ ঝলসানো সোনালি রঙের সব অলংকার।

নন্দিনী পরিষ্কার দেখতে পাচ্ছে ওখানকার সবকিছু সোনালি। সব কেমন যেন স্ট্যাচুর মতো, কাগজের বান্ডিল আর তার বিনিময়ে সোনালি জিনিসের আমদানি। মানুষগুলোও সব ধীরে ধীরে সোনালি হয়ে যাচ্ছে। তারপর তারা এক-একটা স্ট্যাচুতে পরিণত হয়ে যাচ্ছে, কেউ দম নিতে পারছে না। তার মাঝখানে একটা মানুষকে খুঁজে বেড়াচ্ছে নন্দিনী। তাকে সেখান থেকে টেনে নিয়ে নন্দিনী সবুজের জন্যে হাতড়ে বেড়াচ্ছে, একটু অক্সিজেন চাই।

হঠাৎ একটা হোঁচট খেল নন্দিনী। সমুদ্রের একটা ছোট্ট ঢেউ তার পায়ের পাতায় এসে ধাক্কা মারতেই সে খেয়াল করল ভদ্রলোক তাকে বলছে, "এটাই জীবন নন্দিনী, তুমি কখনও গভীর জঙ্গলে হেঁটেছ?"

"হ্যাঁ..."

"খেয়াল করেছ নিস্তব্ধ সেই জঙ্গলে একরকম পাখির ডাক, থেমে থেমে সেই ডাকটা..."

"হ্যাঁ শুনেছি সেই ডাক..."

"সেই পাখিটা কি বলতে চায় জানো?"

"জানি না কি বলতে চায়!"

নন্দিনী ভদ্রলোকের কাছ থেকে জেনেছিল পাখিটা কি বলতে চায়। সত্যিই তো এভাবে তো নন্দিনী কখনও ভাবেনি। জীবনের এত রং আছে তা তো ওর জানা ছিল না।

আচ্ছা ক্রিয়েটিভিটিই কি পারে জীবনকে নূতন করে বাঁচাতে? তা সবসময় খুঁজে চলে নতুন মোড়, নতুন প্রেক্ষাপট? নন্দিনী ভাবে কত কি, ভাবে জীবনের প্রতিটি মুহূর্তকে নান্দনিক সত্তার মধ্যে দিয়ে অনুভব করতে হবে। প্রাণ ভরে বাঁচতে হবে, তবেই তো জীবন।



নন্দিনী ভাবল, এত ফ্রয়েডকে বোঝো, তুমি শুধু আমাকেই বোঝো না। এই-ই কি প্রেম? সূক্ষ্ম অনুভূতি, ভাললাগার কোনও মূল্য নেই।

নন্দিনী দেখল ভদ্রলোক আপন মনে বলে চলেছেন, "অতি দূর সমুদ্রের পর/ হাল ভেঙে যে নাবিক হারায়েছে দিশা..."

অবাক বিস্ময়ে চেয়ে আছে নন্দিনী। সূর্য অস্ত যেতে চলেছে, চারদিক লাল হয়ে আসছে, একটু পরেই আসবে গাঢ় অন্ধকার। কৃত্রিম আলোতে ছেয়ে যাবে চারদিক। জীবনের ব্যথা, যন্ত্রণা, আবর্জনা সবকিছু ধুয়ে মুছে মিশে যাবে ওই কালো রংটার মধ্যে।

নন্দিনীর মনে পরল বহুযুগ আগে ঠিক এই সময় জাহ্নবীর নদীর তীরে কর্ণ ও কুন্তীর এক করুণ মুখচ্ছবি। অন্ধকার কি সত্যিই পারে সব লজ্জা, গ্লানি, যন্ত্রণাকে মুছে দিতে? হয়তো পারে। জীবনের রংগুলোকে আলো আঁধারের মধ্যেই হয়তো ভাগ করে নিতে হয়।

হঠাৎ চমক ভাঙল ভদ্রলোকের কথায়, "জানো নন্দিনী এভাবেই কাটিয়ে দিলাম জীবনের অনেকগুলো বছর..."

নন্দিনী ভাবল জীবনের কোন মূল সুরকে তিনি তুলে ধরতে চাইলেন।

সমুদ্রের হাওয়ায় নন্দিনীর শাড়ির আঁচল নাকি ওর নরম তুলতুলে চুল কোনটা স্পর্শ করল ওই ভদ্রলোকের শরীরকে, যা স্পর্শ করার কথা ছিল সায়নকে।

এক গাদা দামি দামি খাবার নিয়ে এল সায়ন প্যাকেটে করে। সমুদ্রের ধারে বসে ওরা গান গাইল, আবৃত্তি করল, খাবার খেল। ভদ্রলোক মাঝে মাঝে ভদ্রমহিলাকে জোর করে খাইয়ে দিচ্ছিল। নন্দিনীর চোখটা চিকচিক করে উঠল। হঠাৎ একটা বড় ঢেউ এল। মনে হল লক্ষ লক্ষ চুমু ওই সমুদ্রের ঢেউয়ের মধ্যে দিয়ে স্পর্শ করল নন্দিনীর সারা শরীরকে, এ স্পর্শ কার...?

একটা ঘোরের মধ্যে কাটল কিছুক্ষণ, হঠাৎ নন্দিনীর খেয়াল হল ভদ্রলোক গলা ছেড়ে আবৃত্তি করছেন ভদ্রমহিলার একটা হাতকে তার মুঠোর মধ্যে নিয়ে। সায়নের কি একবারও ইচ্ছে করছে না নন্দিনীকে স্পর্শ করতে।

অনেকটা সময় সমুদ্রের তীরে বসার পর ওরা হাঁটতে শুরু করল। নন্দিনী ইচ্ছে করেই সায়নের গা ঘেঁষে হাঁটতে লাগল। ভাবল একবার অন্তত সায়ন ওর হাতটা ধরুক। হঠাৎ একটা ঢেউয়ের ঝাপটা এসে পরল ওদের কাছাকাছি। সায়ন দৌড়ে সরে গেল ওর দামি জুতোটাকে বাঁচাতে, নন্দিনী মনে মনে হেসে উঠল।

সায়ন হাঁটতে হাঁটতে ফ্রয়েডের অনেক তত্ত্বকে খুঁটিয়ে খুঁটিয়ে বিশ্লেষণ করতে লাগল। নন্দিনী ভাবল এত ফ্রয়েডকে বোঝো, তুমি শুধু আমাকেই বোঝো না। এই-ই কি প্রেম? সূক্ষ্ম অনুভূতি, সূক্ষ্ম ভাললাগা এসবের কোনও মূল্য নেই। ওই ভদ্রলোকের মতো তাকেও তার অভিমান ভরা মন নিয়ে, হৃদয়ের ব্যাকুলতা নিয়ে কাটাতে হবে কাছের মানুষটির সঙ্গে।

সমুদ্রের ধারে গিয়েছিল কিছুটা অক্সিজেন নিতে। গিয়েছিল স্বপ্নের প্রিয় পুরুষটির সঙ্গে একান্তে সমুদ্রকে উপভোগ করতে। সায়নকে নিবিড় করে পেতে। একে অপরকে চিনতে জানতে বুঝতে...।

৩

ফিরে এসেছিল হনিমুনের বিখ্যাত ট্যুরকে সেরে তার নিজের শহর শিলিগুড়িতে। তার দু'হাজার স্কোয়ার ফুট ফ্ল্যাটে...।

সমুদ্র প্রিয় অভিমানী মেয়েটি নিঃশব্দে ভাবে, সমুদ্র আমার থেকে সবকিছু নিয়ে নিয়েছে। আমার অভিমান, আমার অনুভূতি, এমনকি আমার স্বপ্নগুলোকেও। আর নিজের মনে ভাবে তুমি কথা রাখনি সায়ন। আমাকে নিয়ে গভীর রাতে সমুদ্রের ধারে হাঁটনি। আমার সঙ্গে সমুদ্রে তুমি স্নান করনি। সমুদ্রের উথাল পাতাল ঢেউয়ের মধ্যে আমার শারীরিক আবেদনকে তুমি একবারও প্রত্যক্ষ করনি।

আমি চেয়েছিলাম সমুদ্রের খুব কাছে তোমার উষ্ণ পরশ। হাতে হাত ধরে অনেকটা পথ চলা। সূর্যোদয় আর সূর্যাস্তের সময় আমার চোখে তোমার গভীর ভালবাসা ভরা একটা চুমু। স্নানের সময় তোমার মিষ্টি ভরা দুষ্টুমি। সমুদ্রের ঢেউয়ের ভাঙন দেখতে দেখতে আমার কোলে মাথা রেখে শোওয়া... আমার চাওয়াটা অনেক বড় তাই না...?

নির্জন দুপুরে ফ্ল্যাটের ব্যালকনিতে দাঁড়িয়ে নন্দিনী দেখছিল একটা চড়ুই পাখিকে। ছোট্ট পাখিটা বড্ড ছটফটে কিন্তু ওর কোনও সঙ্গী নেই। একা একাই এদিক ওদিক করছে। চড়ুই পাখিটা বড্ড নিঃসঙ্গ, একা। ছটফটে পাখিটার এই নিঃসঙ্গতাকে মেনে নিতে বড় কষ্ট হচ্ছিল নন্দিনীর। বাইরের প্রকৃতিকে দেখে সত্যিই কি তার ভিতরের সত্তাকে, ভিতরের প্রকৃতিকে বিচার করা সম্ভব? কিংবা ওই সমুদ্র, অক্লান্ত নেচে যাওয়া সমুদ্র, ও কখনও হাঁপিয়ে যায় না? ওর কখনও একা লাগে না? হয়তো লাগে, ওর একাকিত্বকে ও বুঝতে দেয় না। সবাইকে বিলিয়ে দিয়েই ওর আনন্দ। সবাইকে খুশি করাই ওর একমাত্র কাজ। দিনের পর দিন, বছরের পর বছর ও কেবল দিয়েই যাচ্ছে, নেয় না কিছুই, নন্দিনীও কি তাই...?

অলঙ্করণ: কুণাল বর্মন

বাঘ দেখতে পেঞ্চ অরণ্যে

শুধু বাঘ নয়, অসংখ্য শ্রেণীর পাখি ও প্রাণীও মাতিয়ে রেখেছে এই পার্ককে। দেখলেন শৈবাল দাস।

'ওয়েলকাম টু মোগলি ল্যান্ড', দুধসাদা গাড়ির চটপটে চালকের সহাস্য সম্ভাষণ। বাইরে গনগনে গরম থেকে কনকনে ঠান্ডা গাড়িতে প্রবেশ। নাগপুর স্টেশনে পেল্লাই ঘড়িতে বারোটা বাজে। জাতীয় সড়ক ৭ ধরে গাড়ি ছুটছে, না উড়ছে মালুম হচ্ছে না। শহর ছেড়ে যতই এগোচ্ছি ততই রুক্ষতা কমছে, বাড়ছে সবুজের সমারোহ। পেরিয়ে যাচ্ছে আদিবাসী গ্রাম, প্রান্তর।

মহারাষ্ট্র আর মধ্যপ্রদেশের সীমানায় খাওয়াসাতে পৌঁছেই আগে কিছু খেয়ে নিলাম চটজলদি। এখান থেকে দু'ধারের জঙ্গল কেটে রাস্তা চলে গেছে পেঞ্চ ন্যাশনাল পার্ক ও পেঞ্চ টাইগার রিজার্ভ-এর গহন পথে।



পেঞ্চ নদী

নাগপুর থেকে ৯৮ কিমি পেরিয়ে এলাম। সামনেই তুরিয়া গেট, অরণ্যর মূল প্রবেশদ্বার। প্রচুর হোটেল, অঢেল বিলাস। রিসর্টের রমরমা। আমরা এখানে থামছি না, থাকছিও না। জঙ্গলের একটু ভেতরে থাকার জন্য প্রকৃতির আর একটু কাছাকাছি থাকার জন্য কারমাঝিরি আমাদের একটু বেশি পছন্দের। আর এটাই পেঞ্চের দু'নম্বর গেট। শুকতারা চক থেকে আরও ৩০ কিমি ধু-ধু অরণ্য প্রান্তর পেরিয়ে গেলেই নির্দিষ্ট লক্ষে পৌঁছে যাব। কিন্তু যাব বললেই কি যাওয়া যায়? এটা যে অরণ্যপথ। কয়েকটা অপূর্ব নীলকণ্ঠ পাখি রাস্তায় নেমে এসেছে তাদের গাছের আস্তানা ছেড়ে। পথ আগলে খুঁটে খুঁটে খাচ্ছে কিছু। ওই রুক্ষতায় ডানামেলা প্রাণঢালা রঙে কি ঔদ্ধত্য! অবশেষে চেকপোস্ট পেরিয়ে কারমাঝিরি জঙ্গল রেস্ট হাউসে পৌঁছেই, অবাক কাণ্ড! গাড়ি থেকে ব্যাগ গুছিয়ে ঘরের জায়গা নিতে নিতেই জানলা খুলেই বিস্ময়! এক বিশালকায় বাইসন (গাউর) কম-বেশি একশো মিটার দূরে ভিআইপি গেস্ট হাউসের নীচে দাঁড়িয়ে আপন মনে পাতা চিবিয়েই চলেছে। তার আশেপাশে এক ঝাঁক কাজল নয়না চিতলের দল। উত্তেজনায় ক্যামেরা নিয়ে বেশ কিছুটা এগোতেই হাঁ-হাঁ করে ফরেস্ট গার্ড এগিয়ে এসে পথ আটকালেন, "সাব, আগে মত যাও, আপলোগ সব কোর এরিয়া মে হ্যায়।" উরিব্বাস! জমে গেল এ অরণ্য ভ্রমণ। অর্ধেক রাত পর্যন্ত অরণ্য আঁকড়ে পড়ে থাকলাম। চাঁদ, মেঘের আলো আঁধারির রাতের অরণ্যর কামনা বড় তীব্র যে। গাছের কোটরে হুতুমের জলন্ত চোখ আর অগুনতি হরিণের দাপাদাপি একদম বাংলোর হাতায়। সকালে হুডখোলা জিপসি হাজির। চোখে জলের ঝাপটা, চা-টা না হয় এসেই হবে, এখন সময় কই? রিং রোড, মনুতলাও, মালকন্ডা, কালাপাহাড়, তুরিয়া..., ড্রাইভার ব্রিজমোহন অফিসিয়াল এন্ট্রিপাস হাতে গুজে দিয়ে এক দমে বলে গেলেন আজকের সাফারির রুট। সাফারির শুরুতেই রাস্তা জ্যাম। ভোরের নরম আলোয় অরণ্যর প্রায় সব প্রজাতির হরিণকুল জড়ো হয়েছে মাঝ রাস্তায়। এদিকে পেঞ্চের গাছেরা যেন আজ সব শাখা-প্রশাখা ছেড়ে দিয়েছে পাখিদের জন্য। দোয়েলের শিসে অরণ্যে বাঁশির মূর্চ্ছনা। শুধু পাখি দেখতেই পেঞ্চে আসা যায়। জলজ এবং স্থলজ দু'ধরনের পাখির সমারোহ একই অরণ্যে দারুণ। যে গাছগুলোতে এদের অবাধ বিচরণ সেখানেই আবার আয়েস করে নিদ্রা যায় এখানকার বিখ্যাত লেপার্ডরা। ব্যাঘ্রকুলের সব প্রাণিরা সাঁতার কাটতে পারে জন্ম থেকেই।


ব্রাহ্মণী হাঁস



চে ক লি স্ট

কীভাবে যাবেন

হাওড়া থেকে মুম্বইগামী যে-কোনও ট্রেনে নাগপুর। নাগপুর থেকে প্রাইভেট গাড়িতে ২ ঘণ্টার পথে পেঞ্চ। বাসও পাবেন ৮০ কিমি দূরের খাওয়াসা যাবার জন্য, সময় লাগবে আড়াই ঘণ্টা মতো।

কোথায় থাকবেন

তুরিয়া গেটে সরকারি ও বেসরকারি প্রচুর ব্যবস্থা, কারমাঝিরিতে বনদফতরের ব্যবস্থাপনায় থাকা ও খাওয়া যায়। তুরিয়া গেটে থাকতে পারেন প্রাইভেট রিসর্ট 'মোগলি ডেন'-এ, যোগাযোগ করতে পারেন: ০৭৬৯৫ ২৩২৮৩২ নম্বরে। কলকাতা থেকে বুকিং ও সহায়তার জন্য যোগাযোগ করতে পারেন: ট্রাভেলস টরেন্ট-এ, ৯৯০৩০৩৬৮৪০ এবং ৮৫৮২৯৭৩৯৩৩ নম্বরে। এছাড়া থাকার জন্য আছে ১২টি ডিলাক্স তাঁবু, ৪টি শীতাতপ কটেজের পেঞ্চ জাঙ্গল ক্যাম্প, ফোন: ০৭৬৯২ ২৩২৮১৭।



কখন যাবেন

নভেম্বর ১ থেকে ৩০ জুন পর্যন্ত জঙ্গল খোলা। এই সময়ে প্রকৃতি যথেষ্ট ভাল থাকে। বাকি সময় টাইগার রিজার্ভ ফরেস্ট বন্ধ থাকে।

মনে রাখুন

গাইড ছাড়াও ক্যামেরার মান অনুযায়ী চার্জ দিতে হয়। জনপ্রতি ভাড়া দিয়ে অরণ্য সাফারিতে হাতিও পেতে পারেন।



পেঞ্চ অরণ্যে সাফারি

কিন্তু গাছে চড়ায় ওস্তাদ একমাত্র এই লেপার্ডের দল। এই অরণ্যে ২০১১-তে শেষ বাঘ সুমারির তথ্য অনুযায়ী বাঘের সংখ্যা ২৫, লেপার্ড আলাদা।

কালাপাহাড়ে এসেই গাড়ি দাঁড়িয়ে গেল। শুনসান অরণ্যে অনেক দূর থেকে ভেসে আসা ময়ূরের কেকা ধ্বনিতে যেন সকালশঙ্খের আরতি। দূরে হনুমানের প্রচণ্ড লাফালাফির সঙ্গে 'এলার্মকল'! রুদ্ধশ্বাস উত্তেজনায় ধুক-ধুক। বাঘ না লেপার্ড? গাইড বনওয়ারি সিটে বসে পড়তেই বুঝলাম, নাঃ আজ ভাগ্য সুপ্রসন্ন নয়। ৭৫৭ বর্গ কিমি এই টাইগার রিজার্ভ ফরেস্ট যার ৫১১০ কিমি কোর এরিয়া। ১৯৯২ সালে টাইগার রিজার্ভের তকমা পাওয়া এই অরণ্যের ঢেউখেলানো ঘন সবুজ গ্রাসল্যান্ডের ভূমিরূপে পেঞ্চের প্রকৃতি যেন চির যৌবনা। পেঞ্চ যদিও নদীর নাম। সেই নদীকে বেঁধে ফেলে তৈরি হয়েছে তোতলাডোহা ড্যাম। অরণ্যর অধিকার কেড়ে নিয়েছে প্রযুক্তি। এই নদী সন্নিহিত জলাধারে এর অসাধারণ রূপে যেন সে এই সময়ের তপোবন। নদীতে দুধসাদা, কালো মাথা 'আইবিস'-এর দল যখন ঝাঁক বেঁধে শিকারে নামে তখন প্রকৃতি যেন পূর্ণতা পায় নিমেষে। পরিবার সহ র‍্যাডিশেল ডাক বা ব্রাহ্মণী হাঁস যখন ডানায় রং মেখে নদী ভ্রমণে বেরোয় তখন মনে হয় সত্যি, অরণ্য প্রকৃতি অপরূপা। সুন্দরী কুল্লুগাছের সাদা ফুল বিছানো পথ ধরে গাড়ি এগিয়ে যায় তুরিয়া গেটের দিকে। আর এখানেই চমক! জঙ্গলে শোরগোল তুলে এক দঙ্গল ভয়ঙ্কর বুনোকুকুর বা ওয়াইল্ড ডগের দল তেড়ে আসছে শিকারকে লক্ষ্য করে। আমাদের গাড়ি সামনে চলে আসতেই বিরক্ত হয়ে দাঁত খিঁচিয়ে উগরে দেয় সমস্ত রাগ। অরণ্য কখন যে রোমাঞ্চ দেয় সে কি কেউ আগে বলতে পারে?

অরণ্যে ঘুরতে ঘুরতে কয়েকদিনের সঙ্গী গাইডকে একবার মজা করে বললাম, বেশ কয়েকটা সাফারি হয়ে গেল, বাঘের কি দর্শন মিলবে না? আসলে ওই প্রাণিটির আশা করে যে-কোনও অরণ্যে আসা মানেই আশাহত হওয়া। মুখ ঘুরিয়ে গাড়ি এবার অন্য প্রান্তে দৌড়তে থাকল। কিছুটা কাঁকুড়ে পথ ছেড়ে এবার অরণ্যর মেঠো জমিতে। দেখি, এক পেল্লাই হরিণ পড়ে আছে গভীর ক্ষত নিয়ে। তাকে টেনে নিয়ে গিয়ে রেখেছে গাছের পাশে দুষ্প্রাপ্য বাঘ মহারাজ। সেও গাছের পাশে জিরিয়ে নিচ্ছে ক্লান্ত হয়ে। কম-বেশি কুড়ি কিলো গড়ে যার মাংস খেতে লাগে, ৫০-৬০ কিলো হরিণকে বাজার করতে তাকেও যথেষ্ট মেহনত করতে হয় বই কী, হোক না সে বনের রাজা!

বিদায় পেঞ্চ, তোমার সংসার নিয়ে তুমি সুখে থাকো।

ছবি: লেখক


HIMACHAL TOURISM
Incredible India
When the rains leave, they leave behind.....
beautiful rainbows for you!
Unforgettable Himachal
Himachal becomes exceedingly beautiful in the monsoons,
with an abundance of fresh grass & greenery. Small streams flow down
the rocks and look so beautiful that one cannot escape their magical spell.
ADMAN



সানন্দা আপনার ছেলেমেয়ে

ডিসিপ্লিন শেখান

ডিসিপ্লিন বা অনুশাসন মানেই কড়া ধমক আর শাস্তি নয়। অথচ সন্তান পালনে ডিসিপ্লিনের ভূমিকা অনস্বীকার্য।

একজন শিশুর চারিত্রিক বৈশিষ্ট্য একরকম। সেই অনুযায়ী হওয়া উচিত আপনার পরিকল্পনা ও কাজ। হাইপারঅ্যাকটিভ বাচ্চার সঙ্গে কল্পনাপ্রবণ শান্ত বাচ্চার একটা পার্থক্য তো থাকবেই। ও কীভাবে সময় কাটাতে ভালবাসে, অ্যাটেনশন স্প্যান কতটা, কোন সময়ে পড়তে বসতে স্বচ্ছন্দ বোধ করে- এইসব কিছু মাথায় রেখে দিনের রুটিন স্থির করুন। ওর সঙ্গে রুটিনটা অবশ্যই আলোচনা করুন। তবে খেয়াল রাখবেন রুটিন একবার ঠিক হয়ে গেলে সেটার যেন নড়চড় না হয়। এটাই কিন্তু ডিসিপ্লিনের মূল কথা। তবে রুটিন ঠিক করে দেওয়া মানেই কিন্তু বাচ্চাকে একঘেয়ে বাঁধাধরা জীবনে বেঁধে ফেলা নয়। তাহলে ও সব কাজেই উৎসাহ হারিয়ে ফেলবে। সন্তানকে ডিসিপ্লিন শেখানোর জন্য নিজেকে সন্তানের কাছে রোল মডেল করে তুলুন। মৌখিক নির্দেশের পাশাপাশি নিজেও সেই নিয়ম মেনে চলুন। আপনি যদি সময়ে অসময়ে টিভি দেখেন বা ফোনে আড্ডা দেন, তাহলে কখনই আশা করবেন না যে, আপনার ছেলেমেয়ে সময়মতো হোমওয়ার্ক শেষ করবে। নিজে সময়ের কাজ সময়ে করলে, তবেই সন্তানরা আপনাকে দেখে শিখবে। বাড়িতে শান্তিপূর্ণ পরিবেশ তৈরি করুন। খুব বেশি ঝগড়াঝাঁটি সন্তানের বেড়ে ওঠার আদর্শ পরিবেশে বিঘ্ন ঘটায়। সন্তানকে ডিসিপ্লিনড



করে তোলার দায়িত্ব বাবা-মা ও পরিবারের বাকিদেরও। খুব বেশি নিয়মকানুন বাচ্চাদের উপর চাপিয়ে দেবেন না। স্কুল থেকে ফিরে অন্তত দু'ঘণ্টা যেন ছোটাছুটি করে বন্ধুদের সঙ্গে খেলতে পারে। ছবি আঁকা, স্ট্যাম্প জমানোর মতো নিজস্ব কিছু শখ থাকলে উৎসাহিত করুন। ডিসিপ্লিন কিন্তু জোর করে শেখানো যায় না। কোনও সিদ্ধান্ত নেওয়ার আগে ওর পছন্দ অপছন্দকে গুরুত্ব দিন। কেন আপনি সিদ্ধান্তটা নিচ্ছেন সেটা বুঝলে ওর কাছে ডিসিপ্লিনের গ্রহণযোগ্যতা বাড়বে। কোনও অন্যায় করতে দেখলে প্রথমে বুঝিয়ে বলুন, তারপর শাস্তি দিন। শাস্তি মানে কিন্তু চেঁচামেচি বা গায়ে হাত তোলা নয়। কিছুদিনের জন্য ওর পছন্দের কোনও



জিনিস বন্ধ করে দিন বা ওর সঙ্গে কথা বলা থামিয়ে দিন। বাচ্চা একটু বড় হওয়ার সঙ্গে সঙ্গেই ওকে গুড ম্যানার্স শেখাতে শুরু করুন। হাইজিনিক হ্যাবিটস, বাড়ির লোকের সঙ্গে ব্যবহার, বাইরে বেড়াতে গেলে নিজের জিনিসপত্র সামলে রাখা ইত্যাদি। দায়িত্ব নিতে শুরু করলে ভুল হবে না, এমনটা হতে পারে না। তাই মনে রাখুন বাচ্চার বেড়ে ওঠার ক্ষেত্রেও কিছু ভুল করা জরুরি। ও যদি কোনও ভুল করে এবং তা হলে ওর ভুলটা বুঝিয়ে দিন। প্রয়োজনীয় উদাহরণ দিয়ে ওকে বোঝাতে সাহায্য করুন। এভাবেই ও নিজের ভুলগুলো কাটিয়ে উঠে ঠিকমতো কাজ করতে শুরু করবে। সবার সামনে ওর সমালোচনা বা নিন্দা করবেন না, এতে আত্মবিশ্বাসে চিড় ধরতে পারে। কথাবার্তায়, আচার আচরণে ইতিবাচক ইঙ্গিত থাকলে ও উৎসাহিত বোধ করবে। উপলক্ষ ছাড়াই ওর পছন্দমতো কোনও উপহার দিন যাতে ও বুঝতে পারে ওর ব্যবহারে এবং কাজকর্মে আপনারা খুশি। ওর সামনে গুরুজনদের সমালোচনা করবেন না, তা হলে ও তাঁদের প্রতি শ্রদ্ধা তো হারাবেই আপনাকেও শ্রদ্ধা করতে শিখবে না। এই অশ্রদ্ধা ওর আচরণে ফুটে উঠবে। বাচ্চাকে সময় দিন যাতে আপনারা একে অপরকে ভাল করে চিনতে পারেন। এই সময়টুকুর মধ্যে সুস্থ রুচি, সামাজিকতার খুঁটিনাটি ওর মধ্যে গেঁথে দিন। রুটিন ভাঙার মজাটাও ওকে উপভোগ করতে দিন। ছুটির দিনে সপরিবারে বিশেষ দিনটিতে মেতে উঠুন প্রাণখোলা হুল্লোড়ে।



বিশেষজ্ঞের পরামর্শ

প্র আমার মেয়ের থাইরয়েডের সমস্যা আছে। মোটা বলে স্কুলে সবাই খেপায়। ও চুপচাপ হয়ে যাচ্ছে। আমরা খুব দুশ্চিন্তায় আছি।

দীপাঞ্জলি লাহা, আলিপুর

উ ও যে স্কুলে পড়ে, সেখানকার টিচারদের সঙ্গে কথা বলুন। টিচাররা ক্লাসের অন্য বাচ্চাদের ওর সমস্যার কথা বুঝিয়ে বললে তারা পজ়িটিভলি রিঅ্যাক্ট করবে। বন্ধুরা যদি ওকে টানে তা হলে এই সমস্যার সমাধান সহজেই হয়ে যাবে। আপনারা হয়তো ওর মনের কষ্টটা মেটাতে পারবেন না। কারণ ও তো রিজেক্টেড হচ্ছে, তাই স্কুলে কথা বলাটাই শ্রেয়। এখানে কমিউনিকেশনটাই প্রধান কথা। কীভাবে অন্য বাচ্চাদের কাছে আপনার সন্তানের সমস্যাটা পৌঁছচ্ছে, তার উপর ওর ভাল থাকাটা নির্ভর করবে।

পরামর্শ: জলি লাহা, সায়কোথেরাপিস্ট

যোগাযোগ: ৯৬৮১৯৭০২২২

মানে কী?

জ়ো য়া ন থ্র পি

মানুষের মধ্যেও যে কমবেশি 'অ্যানিমাল ইনস্টিংক্ট' কাজ করে, তা আমরা সবাই জানি। কেউ কেউ তা বাইরে দেখিয়ে ফেলেন, কেউ আবার বেমালুম ধামাচাপা দিয়ে রাখেন। যতই যা হোক, বিদ্যেবুদ্ধি সম্পন্ন জীব তো আমরা! কিন্তু যদি কেউ নিজেকে সত্যি সত্যিই পশু ভাবতে শুরু করেন! ভাবছেন এ আবার হয় নাকি? দিব্যি হেঁটে-চলে বেড়াচ্ছিলেন, অফিসে চাকরি করে খাচ্ছিলেন, ছুটির দিনে সিনেমা দেখতেও যাচ্ছিলেন মাঝেমধ্যে। কিন্তু এক



মানসিক ব্যামোর দাপটে নিজেকে আর মানুষ বলেই ভাবতে পারছেন না, বরং নিজেকে কোনও নিম্নস্তরের পশু ভাবছেন! কেউ হয়তো নিজেকে জীবন্ত সাপ ভাবতে শুরু করলেন, কেউ আবার কুকুর ভাবতে শুরু করলেন। অনুরূপভাবে তাঁদের আচার-আচরণেও বেশ কিছু পরিবর্তন চোখে পড়তে বাধ্য। অদ্ভুত শোনালেও, এই বিশেষ মানসিক অবস্থাটিকে পোশাকি ভাষায় জ়োয়ানথ্রপি বলা হয়। এধরনের জটিল মানসিক অসুখের উদাহরণ বিশ্বে খুব একটা বেশি না হলেও, সাহিত্যে তো শোনাই যায়। চিকিৎসায় ওষুধের সঙ্গে সঙ্গে চলে নানাধরনের থেরাপিও। সত্যি সত্যি একজন জ়োয়ানথ্রপিতে ভুগছেন, না কি অন্য কোনও ধরনের মানসিক ভ্রান্তিতে—সেটা বুঝতে নিউরোইমেজিংয়ের প্রয়োজন হয়।

অলংকরণ: দেবাশিস দেব

হারপিসের নিরাময়ে



ত্বকের উপর লাল লাল র‍্যাশ ও সঙ্গে প্রবল ব্যথা। মোটামুটি দিন সাতেকের স্থায়ীত্বই যথেষ্ট একজন মানুষকে কাবু করে দেওয়ার জন্য! হারপিসের চিকিৎসায় তাই শুরু থেকেই সতর্ক হওয়া প্রয়োজন। জানাচ্ছেন ডা. অরিজিৎ রায়চৌধুরী।

শরীরের কোনওখানে প্রবল ব্যথা। কিন্তু উপসর্গের তো কোনও লক্ষণ নেই! তবে সন্দেহের অবসান ঘটিয়ে দু'-একদিনের মধ্যেই আত্মপ্রকাশ করল লালচে র‍্যাশ। ডাক্তারবাবুর কাছে একরাশ ভয় নিয়ে যেতেই উনি জানালেন, এটা 'হারপিস'। কয়েকদিনের মধ্যেই সেরে যায়। তবে তার আগেই যা ভোগান্তি!

সমস্যা ও সমাধান



হারপিস সাধারণত দু'ধরনের: হারপিস সিমপ্লেক্স ও হারপিস জোস্টার। হারপিস সিমপ্লেক্সকে জ্বরঠোসা বলা হয়ে থাকে। আর ত্বকের বড় অংশ জুড়ে যদি ফোসকা মতো পড়ে, তাহলে সেটি হারপিস জোস্টার। এটি চামড়ার ভাইরাল ইনফেকশন। একই ভাইরাস চিকেন পক্সের জন্যও দায়ী। চিকেন পক্স হয়ে যাওয়ার পরে ভাইরাসগুলো মেরুদণ্ডের স্নায়ুকোষের মধ্যে সুপ্ত অবস্থায় থাকে। শরীরের প্রতিরোধ ক্ষমতা কমে গেলে সেই ভাইরাস থেকে হারপিস হতে পারে। জীবাণু চামড়ার যে স্নায়ুকোষগুলোর মধ্যে দিয়ে গেছে, সেই জায়গায় র‍্যাশ তৈরি করে। আর নার্ভের বিভাজন অনুযায়ী হারপিসের র‍্যাশ শরীরের বাঁদিকে বা ডানদিকে বেরয়,

কখনওই শরীরের মধ্যবর্তী বিভাজিকা পেরোয় না। হারপিসের প্রধান লক্ষণ প্রবল ব্যথা। এর ২৪ থেকে ৪৮ ঘণ্টা পরে লাল দানা দানা ফোসকার মতো র‍্যাশ বেরয়। সাত থেকে দশ দিনের মধ্যে ফোসকা শুকিয়ে স্কেলিং হতে থাকে। এ থেকে ত্বকে দাগ বা পোস্ট হারপেটিক স্কারও হতে পারে। ট্রাইজেমিনাল নার্ভে হারপিস ইনফেকশন হলে মুখে র‍্যাশ বেরয়। চোখেও হারপিস হতে পারে। অবিলম্বে চিকিৎসা না করলে অন্ধত্বও দেখা দিতে পারে। ফেশিয়াল নার্ভে হারপিস হলে কানে র‍্যাশ বেরয়, ব্যথা হয়, ফেশিয়াল প্যারালিসিসও হতে পারে। একে র‍্যামসে হান্ট সিনড্রোম বলে। বয়স্ক মানুষদের ক্ষেত্রে হারপিসের র‍্যাশ সেরে গেলেও, ওই জায়গায় ছুরি ঢোকানোর মতো অসম্ভব ব্যথা হতে থাকে। একে বলে পোস্ট হারপেটিক নিউরালজিয়া। ডাক্তারের সঙ্গে পরামর্শ করে তবেই ওষুধ খাবেন। হারপিস শরীরের যে কোনও জায়গায় হতে পারে। তবে মুখ, পিঠ, লোয়ার ব্যাক, পা ইত্যাদি জায়গায় বেশি হয়। সাধারণত ক্লিনিকাল ডায়াগনোসিস করা হয়। সন্দেহ থাকলে জ্যাংক স্মিয়ার টেস্ট করতে বলা হয়। হারপিস হলে হালকা গরম জলে স্নান করা যেতে পারে। তবে স্নানের পরে নরম কাপড়ে হালকা করে গা মুছে নেবেন। খুব ব্যথা বা জ্বালা করলে ডাক্তারের পরামর্শে মলম লাগানো যেতে পারে। ব্যথা কমানোর ওষুধ খাওয়ানো যেতে পারে। তবে অ্যান্টি ভাইরাল থেরাপি যত দ্রুত শুরু করা যায়, ততই ভাল। র‍্যাশ বেরনোর পরে আর দেরি না করে এই থেরাপি শুরু করলে জটিলতার হাত থেকে মুক্তি পাওয়া সম্ভব। পাঁচ থেকে সাতদিন ওষুধ খেতে হয়। সঠিক ডোজে খেলে কোনও পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হয় না।



যাঁদের বেশিমাত্রায় হারপিস হয়েছে, তাঁদের খুব কাছাকাছি না থাকাই ভাল। স্কিন-টু-স্কিন কনট্যাক্টে কিন্তু হারপিস ছড়াতে পারে। যেহেতু এটি ভাইরাল ইনফেকশন, তাই এক্ষেত্রে হালকা খাওয়াদাওয়া ও বিশ্রাম জরুরি।

যোগাযোগ: ৯৮৩০০৩৩২৩৪

মডেল: গার্গী, **মেক-আপ:** প্রসেনজিৎ বিশ্বাস **ফোন:** ৯০০২২৫৯৪১২ **পোশাক:** প্যান্টালুনস, গড়িয়াহাট **ফোন:** ৩৯৮৪৮৪০০, **লোকেশন:** দ্য সনেট **ফোন:** ৯২৩১০০০৭৯১, **ছবি:** অমিত দাস



জরুরি তথ্য

যদি কারওর বারবার হারপিস হয় বা শরীরের অনেকটা জায়গা জুড়ে হারপিস হয়, তাহলে সতর্ক হওয়া প্রয়োজন। মুখের সঙ্গে সঙ্গে লোয়ার ব্যাক, পিঠ-সহ একাধিক জায়গা হারপিসে আক্রান্ত হলে অবিলম্বে ডাক্তার দেখান। হারপিস কিন্তু বারবার হওয়ার অসুখ নয়। একবার হলে আর ভবিষ্যতে কখনও হারপিস নাও হতে পারে। বারবার হলে রোগীর ইমিউনিটি বা রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা সাংঘাতিক কম। অনেকক্ষেত্রেই এঁরা হয় কোনও ক্যানসারে ভুগছেন বা এঁরা এইচআইভি-তে আক্রান্ত।

সানন্দা গাইনিকলজি

পলিসিস্টিক ওভারি



উত্তর দিচ্ছেন: কনসালটেন্ট গাইনিকলজিস্ট ডা. রঞ্জিৎ চক্রবর্তী। প্রশ্ন পাঠান ই-মেলে sananda@abp.in

কয়েক বছর আগে আমার পলিসিস্টিক ওভারি ধরা পড়ে। ওষুধ খেয়ে সেভাবে কোনও উপকার হয়নি। আমার বয়স ২৭। ওজন ৫৬ কেজি। এখন আমার কী করা উচিত?

নাম প্রকাশে অনিচ্ছুক, কলকাতা

পলিসিস্টিক ওভারি কখনও পুরোপুরি সেরে যায় না। এক্সারসাইজ, ডায়েট ও ওষুধের সাহায্যে নিয়ন্ত্রণে রাখা যায় মাত্র। কোনও স্ত্রীরোগ বিশেষজ্ঞের সঙ্গে পরামর্শ করুন। তিনি আপনাকে বলে দেবেন কী কী ওষুধ খেতে হবে। ফ্যাট ফ্রি, শুগার ফ্রি ডায়েট উপকারী। আর ধূমপান একেবারে করা চলবে না। আর প্রতিদিন এক ঘণ্টা করে এক্সারসাইজ় করা প্রয়োজন। কিছু যোগাসন বা ফ্রি হ্যান্ড এক্সারসাইজ় করা যেতে পারে।



আমার বয়স ৩৩। বিয়ে হয়েছে প্রায় আট বছর। একটি সন্তান আছে। পিরিয়ডসের সময় প্রবল হাঁটু ব্যথা হয়। এসময়ে সর্দিকাশিরও সমস্যা দেখা দেয়। পিরিয়ডস শেষ হয়ে গেলে, লক্ষণগুলোও কমে যায়। এটা কী ধরনের সমস্যা?

নাম প্রকাশে অনিচ্ছুক, হাওড়া

অনেকসময় পিরিয়ডসের সময় হরমোন ফ্লাকচুয়েশনের ফলে শরীরে ওয়াটার রিটেনশন হতে পারে। এসময়ে হাঁটুব্যথা বা জয়েন্টে ব্যথা খুবই সাধারণ ঘটনা। আপনার যা সমস্যা তাতে ক্যালশিয়াম সাপ্লিমেন্ট খেলে অনেকটাই সুরাহা পেতে পারেন। ঠান্ডা লেগে সর্দিকাশির সমস্যার পিরিয়ডসের সঙ্গে কোনও যোগ নেই।



আঙুল চোষার সমস্যায়

আঙুল চোষা, ঠোঁট কামড়ানো বা মুখ খুলে শ্বাস নেওয়া—এ ধরনের অভ্যেস বেশ সমস্যার। আগে থাকতে চিকিৎসা প্রয়োজন। জানাচ্ছেন ডা. সুবীর সরকার।

ছোট বাচ্চারা নিছক অভ্যেসের বশে বা আনমনে এমন কিছু জিনিস করে যা আপাতদৃষ্টিতে কোনও সমস্যা বলেই মনে হবে না! যেমন ধরুন, রাতে ঘুমোতে যাওয়ার আগে বাচ্চা ঘণ্টার পর ঘণ্টা আঙুল মুখে ঢুকিয়ে বসে থাকে। বা টি.ভি দেখতে দেখতে নিজের খেয়ালেই দাঁত দিয়ে ঠোঁট কামড়ায়। বাচ্চাদের এরকম অভ্যেসের চিকিৎসা না করালে ভবিষ্যতে কিন্তু সমস্যা হতে পারে।



আঙুল চোষা

বাচ্চার খিদে পেলে বা পর্যাপ্ত পরিমাণে খাবার না খেতে পেলে, তাদের মধ্যে আঙুল চোষার প্রবণতা দেখা যায়। দীর্ঘদিন এটা করতে করতে, ওটাই বাচ্চার অভ্যেসে দাঁড়িয়ে যায়। ব্যাপারটা মানসিক সমস্যায় পরিণত হয়। যে কোনও ওরাল হ্যাবিট যে কোনও বয়সেই হতে পারে। তবে সাধারণত পাঁচ বছর বয়স পর্যন্ত অপেক্ষা করা হয়। যদি এরমধ্যে নিজে থেকেই ওই অভ্যেসগুলো না কমে, তাহলে চিকিৎসার প্রয়োজন। না হলে এঁদের ফেশিয়াল ডিফর্মিটি হতে পারে। আঙুল চোষার ফলে সামনের দিকের দাঁতগুলো উপরের দিকে উঠে যায় আর নিচের সারির দাঁতগুলো পিছিয়ে যেতে থাকে। দু'টি দাঁতের মধ্যে ফাঁক বা ওপেন স্পেস তৈরি হয়। ওই বিশেষ আঙুলটি বাকি আঙুলের তুলনায় সরু হয়ে যায়। এই লক্ষণগুলো দেখে চিকিৎসা করা হয়। এক্ষেত্রে হ্যাবিট ব্রেকিং অ্যাপ্লায়েন্স দিয়ে চিকিৎসা করা হয়। দাঁতে দু'টি ক্লিপ দেওয়া হয়। ফলে আঙুল চুষতে গেলেই ওই ক্লিপ কাঁটার মতো আঙুলে ফুটতে থাকে। অনেক বাচ্চারই আবার কথা বলার সময় জিভ সামনের দাঁতে গিয়ে ধাক্কা মারে। একে টাং থ্রাস্টিং বলে। এর ফলে উপরের আর নিচের—দু'পাটির দাঁতই সামনের দিকে এগিয়ে আসতে থাকে। এক্ষেত্রেও দাঁতের মাঝখানে ওপেন স্পেস তৈরি হয়। এই সমস্যার সমাধানেও কিন্তু হ্যাবিট ব্রেকিং অ্যাপ্লায়েন্স দিতে হয়। উপরের পাটির দাঁতের এ প্রান্ত থেকে ও প্রান্ত পর্যন্ত ফেন্সিং করে দেওয়া হয়। এর ফলে জিভ দাঁতে ধাক্কা মারলেই ওই কাঁটাযুক্ত ফেন্সিংয়ে খোঁচা লাগবে।

মুখ দিয়ে শ্বাস নেওয়া

অনেক বাচ্চাই আবার মুখ খুলে নিঃশ্বাস নেয়। নাসাল প্যাসেজে কোনও ব্লকেজ থাকলে শিশু

ওরাল ব্রিদিং করতে পারে। নাসাল পলিপ, টিউমার ইত্যাদি মাউথ ব্রিদিংয়ের কারণ। ডাক্তার দেখিয়ে জেনে নেওয়া দরকার এরকম কোনও সমস্যা আছে কিনা। যদি না থাকে, তাহলে নিছক অভ্যেসের বশেই শিশু মুখ দিয়ে শ্বাস নেয়। দীর্ঘদিন এভাবে চললে এদের মুখটা গোলাকার হয়ে যায়, দাঁতের মাঝে ওপেন স্পেস তৈরি হয়। ডাক্তারের কাছে নিয়ে গেলে এদের মুখে জল নিয়ে কিছুক্ষণ রাখতে বলা হয়। মুখ খুলে শ্বাস নেওয়ার ফলে এরা জল বেশিক্ষণ ধরে রাখতে পারে না। এদের ঠোঁট আর দাঁতের মাঝখানে হ্যাবিট ব্রেকিং অ্যাপ্লায়েন্স লাগিয়ে দেওয়া হয়। অভ্যেস ধীরে ধীরে চলে যায়।

ঠোঁট কামড়ানো

অনবরত দাঁত দিয়ে ঠোঁট কামড়ানোর অভ্যেস থাকলে উপরের ঠোঁট বাইরের দিকে আর নিচের ঠোঁট ভিতরের দিকে ঢুকে যেতে থাকে। এক্ষেত্রেও চিকিৎসা হিসেবে লিপ বাম্পার বলে একধরনের অ্যাপ্লায়েন্স দেওয়া হয়। ডেনচারের মতো দাঁতের সঙ্গে আটকে দেওয়া হয় এটি। বাবা-মা প্রথমে এটি লাগিয়ে দিলেও, পরে বাচ্চা নিজেই শিখে নিয়ে এই লিপ বাম্পার পরে নিতে পারবে। এই অ্যাপ্লায়েন্স পরিয়ে দিলে বাচ্চা আর দাঁত দিয়ে ঠোঁট কামড়াতে পারবে না। ফলে লিপ বাইটিংয়ের অভ্যেসটিও চলে যাবে। মোটামুটি সব হ্যাবিট ব্রেকিং অ্যাপ্লায়েন্সই ছ'মাস থেকে একবছর পর্যন্ত চালিয়ে যেতে হয়।

সাপোর্টিভ চিকিৎসা

অ্যাপ্লায়েন্স দেওয়ার সঙ্গে সঙ্গে বাচ্চাকে বোঝাতে হবে



যে এধরনের অভ্যেস খুবই খারাপ। সব অভ্যেসগুলির পিছনেই যে কারণটি গুরুত্বপূর্ণ, সেটি হল বাচ্চার সঠিক সময়ে পর্যাপ্ত খাবারের অভাব। টি.ভি দেখতে দেখতে বা গল্প করতে করতে খাওয়ালে অনেকসময় বাচ্চা খাওয়ার প্রতি মনোযোগ দেয় না। বাচ্চার বয়স অনুসারে পর্যাপ্ত পরিমাণ পুষ্টিকর খাদ্য খাওয়ানো প্রয়োজন। আর নির্দিষ্ট সময় অন্তর খাওয়ানো প্রয়োজন।

যোগাযোগ: ৯৮৩০০৬০৯৩৯

বাচ্চাকে পর্যাপ্ত পরিমাণে খাওয়ালে সমস্যার সমাধান অনেকটাই সম্ভব।

ত্ব ক



আমার কনুই থেকে কবজি পর্যন্ত হাতে র‍্যাশ বেরোচ্ছে। লোশন লাগিয়েও যাচ্ছে না। হাতের ওই অংশটি লাল হয়ে আছে। কী করলে কমবে?

গার্গী মল্লিক, মানিকতলা

আপনার ব্যাক্টেরিয়াজনিত হেয়ার ফলিকিউলার ইনফেকশন হয়েছে। অ্যামক্সিসিলিন জাতীয় অ্যান্টিবায়োটিক খান সাত দিন। মিউপায়রোসিন জাতীয় ক্রিম লাগান, দিনে দু'বার দু'সপ্তাহের জন্যে।



পরামর্শ দিচ্ছেন:
ডা.সন্দীপন ধর
৯৮৭৪৯৬৮১৩৯

আমার সারা গায়ে অজস্র লাল তিল আছে। এগুলো নিয়ে আমার কোনও সমস্যা নেই। কিন্তু কিছুদিন আগে একজন বলেন, এগুলো আসলে টিউমার। এই ধারণা কি ঠিক?

দেবিকা ভট্টাচার্য, ই-মেল মারফত

টিউমার নয় আপনি নিশ্চিন্ত থাকুন। এটা একেবারেই বংশগত ব্যাপার। ব্লাড ভেসেলের জেনেটিক টেন্ডেন্সি। এগুলো শিরার আঁচিল বলতে পারেন। এগুলো নিয়ে কিছু করার দরকার নেই। যদি মুখে হয় (যার সম্ভাবনা নিতান্তই কম), তা হলে লেজ়ার করিয়ে নিতে পারেন।

দাঁ ত

আমার বয়স ২৮। কিছু দিন পরে বিয়ে করছি। কীভাবে দাঁতের যত্ন নিতে পারি? আমার দাঁতে সমস্যা নেই। শুধু একটা দাঁতে কালো ছোপ আছে। এর জন্যে কী করতে পারি?

মিত্রা ভট্টাচার্য, আমতলা

কালো দাগ ঢাকার জন্যে কম্পোজ়িট রেজ়িন ফিলিং করাতে পারেন। এই দাগ সম্ভবত দাতে কেরিজ় হওয়ার প্রাথমিক



লক্ষণ। ডাক্তার দেখিয়ে পরামর্শ করে নিন। আর বছরে একবার অন্তত দাঁতের স্কেলিং করান।

আমার মাড়ির দিকের দাঁতে ব্যথা। পেন কিলার খেলে ব্যথা কমে। কিন্তু তারপর আবার হয়। কী করব?

দিতি পাল, ঢাকুরিয়া

দাঁতে ক্যাভিটি বা আক্কেল দাঁতজনিত ব্যথা হয়ে থাকতে পারে। ক্যাভিটি হয়ে থাকলে ফিলিং বা রুট ক্যানাল ট্রিটমেন্ট করতে হবে। আক্কেল দাঁতের সমস্যা হলে এক্সট্রাকশন করতে হতে পারে। ডাক্তারের পরামর্শ নিন।





পরামর্শ দিচ্ছেন:
ডা. জয়দীপ বন্দ্যোপাধ্যায়
৯৮৩০০১৩৪৮২

চো খ

আমার বয়স ৩৫ বছর। জানতাম না একটা চোখে কম দেখি। ডাক্তার দেখিয়ে জানতে পারি দু'ই চোখে পাওয়ারে বেশ তফাত। চশমা পরতে পারি না। লেন্স পরলে চোখ বন্ধ হয়ে যায়। কী করব?

সন্দীপ মজুমদার, মালদহ

চোখে পাওয়ারের পার্থক্য থাকলে চার-পাঁচ বছর বয়সেই চশমা পরা উচিত। না হলে যে চোখে বেশি পাওয়ার তার দৃষ্টিশক্তি ডেভলপ করে না (লেজ়ি আই বা অ্যামব্লাওপিয়া)। চার ডায়াপটরের বেশি তফাত থাকলে চশমা পরা যায় না। যাঁরা লেন্স পরতে পারেন না, তাঁদের জন্যে ভাল অপশন লাসিক। অপটিকাল অ্যাবারেশন ঠিক হয়ে যায়।





পরামর্শ দিচ্ছেন:
ডা.অভিজিৎ সেন
৯৮৩০০৮৪৩২৫

কিছুদিন আগে আমার একটি চোখে দৃষ্টি চলে যায়। জানতে পারি রেটিনায় থ্রম্বোসিস হয়েছে, চোখের ভিতর ইনজেকশন নেওয়া কি নিরাপদ?

সমীর সরকার, বেহালা

থ্রম্বোসিস হলে দৃষ্টিশক্তি নষ্ট হয়ে যেতে পারে। রক্ত চলাচল কমে যায় এবং বহুক্ষেত্রে সূক্ষ্ম ব্লাড ভেসেল জন্মায় যার থেকে রক্তপাত হয় ও চোখের ক্ষতি হয়। অ্যান্টিভ্যাসোপলিফারেটিভ জিনিস চোখের মধ্যে ইনজেক্ট করা জরুরি। তিন মাস পর্যন্ত, মাসে একটি করে ইনজেকশন নেওয়া আবশ্যক। এতে চোখের কোনও ক্ষতি হয় না।



অ ন্যা ন্য

আমার বয়স ৩০ বছর। ইদানীং মাঝে মাঝে ডান কানে খুব ব্যথা হচ্ছে। ডাক্তার দেখিয়েছিলাম। উনি নেজ়াল ড্রপ ছাড়া অন্য কোনও ওষুধ দেননি। ড্রপ নেওয়ার পর সাময়িকভাবে বাথ্য করে না। কিন্তু আবার দু'-তিনদিনের মাথায় ব্যথা শুরু হয়ে যায়। কী করব?

তৃপ্তি সান্যাল, ই-মেল মারফত



মনে হচ্ছে আপনার টেম্পোরাল ম্যান্ডিবুলার জয়েন্ট আর্থ্রাইটিস (টি.এম আর্থ্রাইটিস) হয়েছে। ভাল করে ভাবুন ইদানীং আপনি কোনও বিষয়ে খুব চিন্তা করছেন কি না। স্ট্রেস থেকেও এমন হতে পারে। আর্থ্রাইটিস হয়ে থাকলে আপনাকে সম্ভবত ফিজ়িওথেরাপি করাতে হবে। এর থেকে ভাল আর কোনও উপায় নেই। ভাল করে পরীক্ষা করান। শুধু নেজ়াল ড্রপে কিছু হবে না। টি.এম আর্থ্রাইটিস হয়ে থাকলে প্রভাবিত জয়েন্টে আলট্রাসাউন্ড থেরাপি করাতে হবে। এর পর দেখবেন আস্তে আস্তে সমস্যা কমে গেছে। কানে আর ব্যথা করছে না।

টি.এম আর্থ্রাইটিস হয়ে থাকলে প্রভাবিত জয়েন্টে আলট্রাসাউন্ড থেরাপি করাতে হবে।

আমার মেয়ের বয়স সাত বছর। ওর ঘন ঘন সর্দি হয়। খুব নাক বন্ধ হয়ে যায়। ওর নাকে কি পলিপ আছে? ওষুধ দিয়ে কী এই সমস্যা দূর করা সম্ভব? না হলে অন্য কোনও উপায় আছে কি? আমি শুনেছি পলিপ থাকলে অপারেশন করাতে হয়, সেটা কি নিরাপদ?

দিব্যেন্দু বিশ্বাস, পার্ক সার্কাস

নাকে পলিপ আছে কি না সেটা না পরীক্ষা করে বলা একেবারেই সম্ভব নয়। অনেক সময় অ্যাডিনয়েড গ্ল্যান্ড বেড়ে গেলে নাক বন্ধ হয়ে যেতে পারে। এক্স-রে, সিটি স্ক্যান করে দেখে নিন সমস্যাটা অ্যাডিনয়েড গ্ল্যান্ড জনিত না কি পলিপের কারণে। সেই বুঝে চিকিৎসা করতে হবে। পলিপ নিয়ে আগে থেকে ভাবার কোনও দরকার নেই।



পরামর্শ দিচ্ছেন:
ডা.শান্তনু বন্দ্যোপাধ্যায় (ইএনটি স্পেশালিস্ট)
৯৮৩১০১০৯১৪

সানন্দা যাঁরা কাজ করছেন

বয়স্কদের সাহায্যে এক সংস্থা

নিঃসঙ্গ, অসুস্থ, অসহায় বৃদ্ধ-বৃদ্ধাদের সুস্থ স্বাভাবিকভাবে বেঁচে থাকতে সাহায্য করছে এক সংস্থা।

বয়স বাড়ার সঙ্গে সঙ্গে মানুষ অনেক বেশি নির্ভরশীল হয়ে পড়েন। আপনজনদের সাহচার্য এ সময় একান্ত কাঙ্খিত। কিন্তু কোনও কারণে যদি একা থাকতে হয়, তা হলে নিজেকে আরও বেশি অসহায় মনে হয়। আর এরসঙ্গে যদি রোগব্যধি শরীরে বাসা বাঁধে তা হলে মানুষ শারীরিক ও মানসিকভাবে আরও বিপর্যস্ত হয়ে পড়েন। এই সময় যথাযথ চিকিৎসার পাশাপাশি প্রয়োজন পরিবারের সান্নিধ্য। এমন অনেক পরিবার আছে, যেখানে ছেলেমেয়েদের হয়তো কর্মসূত্রে বাইরে থাকতে হয়, সেক্ষেত্রে নির্ভর



করার মতো পাশে কেউ না থাকলে বয়স্ক মা-বাবারা আরও একা হয়ে পড়েন। এই সমস্ত বয়স্কদের কথা ভেবেই এগিয়ে এসেছে এক সংস্থা—'ট্রাইবেকা কেয়ার'। বয়স্কদের চিকিৎসা, যথাযথ যত্ন ও ইমার্জেন্সি কেয়ার এদের মূল কাজ। এই অভিনব উদ্যোগে সামিল হয়েছেন বিশিষ্ট চিকিৎসকরা, যাঁরা অসুস্থ মানুষদের বাড়ি গিয়ে চিকিৎসা করে তাঁদের সুস্থ করে তোলেন। শুধু তাই নয় রোগীদের সেবাশুশ্রূষা করার জন্য এই সংস্থার তরফ থেকে থাকেন বিশেষ প্রশিক্ষণ প্রাপ্ত নার্স ও আয়া। রোগীদের শুগার মনিটরিং থেকে শুরু করে ব্লাডপ্রেশার পরীক্ষার যাবতীয় দায়িত্ব নিষ্ঠার সঙ্গে পালন করেন তাঁরা। ট্রাইবেকা কেয়ারের প্রতিনিধিরা প্রতিদিন তাঁদের সদস্যদের খেয়াল রাখেন তাঁরা সময়মতো ওষুধ ও খাবার খেয়েছেন কি না। রয়েছে বিশেষ অনলাইন পরিষেবাও। অনলাইনে কোনও প্রশ্ন করলে মেলের মাধ্যমে তার উত্তর দেওয়া হয়। ট্রাইবেকা কেয়ারের পরিষেবা কিন্তু বিনামূল্যে নয়, খরচসাপেক্ষ। এই সংস্থার স্বপ্ন বয়স্কদের কল্যাণার্থে আরও অনেক কাজ করা।

যোগাযোগ

ট্রাইবেকা কেয়ার
২এ, রমেশ মিত্র রোড়, ভবানীপুর, কোলকাতা-৭০০০২৫
ফোন: ৯১৩৩৪০২৭৭৭৭৭, ৯৯০৩৪৫৪৭৭৫
ই- মেল: enquiry@tribecacare.com, **ওয়েবসাইট:** www.tribecacare.com



সানন্দা গল্প ২

ত্রিস্তর

আলো মরে আসছিল দ্রুত। মলিন সিঁড়ি। সংকীর্ণ। ধূসর দেওয়াল। একটা বাল্ব আছে। তেলচিটে। যেটুকু আলো ছড়ায় নিমেষে শুষে নেয় এবড়োখেবড়ো কালচে দেওয়ালটা। এখন অবশ্য আলো জ্বালার প্রয়োজন নেই। সিঁড়িশেষে দরজা। দরজাপার খোলা ছাদ। গ্রিলগেটে চাবিতালা দিতে আসে ও এসময়। গা ধুয়ে। জলকাচা শাড়ি জামা শায়া মেলে দেবে তারে। একটুক্ষণ দাঁড়াবে আলসের কাছে। কালো খরখরে আলসে। পলেস্তারা খসা। পাখিদের নোংরা। প্রায় বুক সমান পাঁচিল। একটু ঝুঁকে রাস্তা দেখে ও। গলিপথ। গলিপার রাস্তা। পুরো রাস্তাও নয়। গলির মুখটুকু শুধু। ওই সরু গলির মুখটুকুই শুধু। সরু ফালি একটা। ছবিগুলো সরে সরে যায়। অবিরাম সাইকেল, রিকশা, অটো, লোকজন। ঘরফিরতি মানুষ। ক্লান্ত, ঘেমো। ঘরে অপেক্ষা আছে হয়তো। হয়তো নেই। ঘড়ি দেখে চায়ের জল চাপে কোনও ঘরে। চা হয়। রুটি, তরকারি। রুটির আটা মাখা থাকে। সময় আন্দাজ করে বেলা হয়। সেঁকা হয়। মুড়ি-চিঁড়ে ভাজা। রুটি সেঁকা গন্ধ, চিঁড়ে ভাজা গন্ধ মেশে বাতাসে। এইসব ভাবে ও। গল্পের মতো। এইসব গল্পগুলো ভাবতে ভাল লাগে ওর। পুরনো গল্প। ওর জানা। ঘড়ি দেখে রুটি করা, মাপ করে চায়ের জল বসানো—ওরও গল্প ছিল একটা।

শুধু এইসব ভাবার জন্যই কি ছাদে আসে ও এই শেষ বিকেলে? মরা আলোয় আলসেতে ঝুঁকে দাঁড়িয়ে এসব ভাবনা নিয়ে খেলা করতেই কি ছাদে আসা ওর? আর গাছে জল দিতে? ঝুপসি মতো গাছ আছে ওর কয়েকটা। ছোট রঙ চটা বালতি আর কৌটোর মগ ট্যাঙ্কের নিচে। জবা, নয়নতারা, বোগেনভেলিয়া। জল দেয় কৌটো ভরে। জল খায় গাছগুলো। তবু কেমন ধুলো পড়া চেহারা ওদের। গাছে জল দিতেই কি তবে আসে ও? আর জলকাচা কাপড়জামা মেলতে? শুকনো হওয়া কাপড় তুলতে? নাকি ওই স্বপ্নটাই টেনে আনে প্রত্যহ ওকে? যে স্বপ্নটা দেখে ফিরে ফিরে। প্রথমে অবশ্য বুঝতেই পারেনি স্বপ্ন বলে। অনেকদিন অবধি সত্যি-ই মনে করেছিল। একটা কবিতার স্বপ্ন। ওর এই তেলচিটে ধোঁয়াগন্ধ জীবনে স্বপ্নে কবিতা আসা প্রায় অসম্ভব যদিও। সে কবিতাতেও সিঁড়ি ছিল একটা। ওদের এই সিঁড়ির মতোই প্রায়। এমনই ধূসর দেওয়াল। রঙচটা দরজা—বর্ষায় ফেঁপে ওঠা। গ্রিলগেট। স্বপ্নে কেউ ছিল সিঁড়িটার চাতালে। সে অপেক্ষা করছিল। কেউ আসছিল। সিঁড়ি বেয়ে। পায়ের শব্দ আসছিল। শুনেও না শোনার ভান ছিল। আর সেই আলো মরে আসা বিকেলে একটা চুমু খাওয়ার গল্প ছিল কবিতাটায়। স্বপ্নে কবিতাটা স্পষ্ট দেখেছিল ও। পত্রিকাটাও। একটু বড় সাইজের। ২৮ পৃষ্ঠার বাঁ কলামে ছাপা ছিল। বাঁ কলাম পেরিয়ে পাশের কলামে পৌঁছে চুমুটা ছিল। কবির নাম ছিল আনসার রেহমান। এরকম বানানেই লেখা ছিল। এরপর ঘুম ভেঙে গিয়েছিল ওর। আর ও স্বপ্নের কথা ভুলে গিয়েছিল।

কবিতাটার কথা ভোলেনি কিন্তু। স্বপ্নের কথা ভুলে গিয়েছিল বলে ও কবিতাটাকে সত্যি ভেবেছিল। আঁতিপাঁতি খুঁজেছে ছবিটা। ওদের বাড়ি শুধু রবিবার খবরের কাগজ আসে। পুরনো কাগজের সাময়িকীর পাতাগুলো তন্নতন্ন করে খুঁজেছে। দোতলার বউদিরা অনেক পত্রিকা নেয়। কিছুদিন পরপর পুরনো কাগজওয়ালা ডেকে বিক্রি করে দেয়। সে সময়ে ও সেখানে পত্রিকার পাতা ওল্টায়। দু'-চারটে চেয়ে নেয়। সেই সব পত্রিকা খোঁজে ও ওলট পালট। ক্রমে বুঝতে পারে ওই কবিতা ছিল স্বপ্নে পাওয়া। সত্যি কবিতা নেই। ওই নামে কবিও নেই। তবু ঘোর লাগে ফের। জিগ্যেস করে বেড়িয়েছে একে ওকে। বই পত্রিকা পড়ে এমন কারো সঙ্গে দেখা হয়েছে যখন ওর। কেউ চেনে না এই কবিকে। কাগজে বইয়ের রিভিউ বেরোয়। কবিতার বইয়ের রিভিউগুলো খুঁটিয়ে পড়ে। যদি আনসার রেহমানের কোনও কবিতার বইয়ের কথা লেখে কেউ। যখন অবধি স্বপ্নটাকে বুঝতে পারেনি স্বপ্ন বলে। কতভাবেই খুঁজে গেছে কবিতাটা। ফের আর একবার পড়তে চেয়েছে। একটা কাগজে আনসার রেহমান লিখে দিয়ে এসেছে ও পাড়ার কাগজের দোকানে। কাগজ, পত্রিকা, পেন, পেন্সিল, খাতা রাখে সুশীলদা। বলেছে, "কলেজ স্ট্রিট যান তো প্রায়ই। দেখবেন তো এঁর কোনও বই পান কি না।" পাওয়া যায়নি। আর ক্রমশ ওর আবছা মনে পড়েছে ঘুমের মধ্যে দেখা স্বপ্নের

শ্রে য়া ঘো ষ

কথা। স্বপ্নেই ছিল তবে ঐ চুমু খাওয়ার গল্প। স্বপ্নে ছিল কবিতা। তার মধ্যে এ গল্প। ওরই মতো কেউ বিকেল শেষ হওয়া সময়টাতে ছাদে উঠে যেত। মনে মনে একটা অপেক্ষা থাকত। একদিন তার অপেক্ষা শেষ হয়েছিল। আধো অন্ধকারে অপেক্ষা শেষ হয়েছিল সেই মেয়ের গভীর আশ্লেষের এক চুম্বনে। স্বপ্নের এক কবিতার স্বপ্নের এক কবিতায় শেষ হয়েছে অপেক্ষা। কবিতার সেই মেয়ে কিন্তু জানত না অপেক্ষা শেষ হয় না। একটা অপেক্ষার শেষে শুরু হয় আর একটা। তারও পর আর একটা। যতদিন বাঁচবে।

২

ছাদের দরজায় চাবি দিয়ে হালকা ধূপের গন্ধ পায় ও। শাঁখের শব্দ। পায়ে পায়ে নেমে আসে



ওরও একটা বর ছিল দোতলার বউদির মতো। ওরও একটা ঘর ছিল। সংসার। সকালে প্রেশার কুকার সিটি দিত ওর রান্নাঘরে।

নিচে। কাপড়জামা ভাঁজ করে দেরাজে ঢোকায়। ছোট্ট একটা জলচৌকিতে গাদাগাদি অনেকগুলো ঠাকুরের ফটো, প্লাস্টিকের পট, মাটির মূর্তি। ও ধূপ দেয়। সরু ধূপকাঠি। চোখ বুজে হাত জোড় করে বলে কিছু। কিংবা হয়তো বলে না। শাঁখ বাজায়। সিঁড়িতে পায়ের শব্দ হয়। দোতলার দাদা ফিরলেন। ওদের এই একতলাতে কেউ আসে না। সকালে তাড়াহুড়ো করে খেয়েদেয়ে বেরনো, সন্ধেয় ফেরা— এসবের ব্যাপার নেই ওদের ঘরে। গলির ভেতর বাঁ-হাতি তিন তলা এই পুরনো বাড়িতে সব মিলিয়ে পাঁচটা পরিবার থাকে। দোতলার দাদা-বৌদিদের সঙ্গেই যা একটু সম্পর্ক আছে। বাকিদের সঙ্গে মুখচেনা পরিচয়টুকু শুধু। সকালে সব ঘরগুলোর প্রেশার কুকারের শব্দে, বাসন মাজার শব্দে, কল থেকে জল পড়ার শব্দে, কাপড় কাচার শব্দে ব্যস্ত হয়ে থাকে বাড়িটা। ওদের ঘরটাই পড়ে থাকে কেবল মৃতবৎ। বাইরের ঘরে তক্তায় বাবা বসে থাকে। চা খায়। পুরনো কাগজ পড়ে। বেলা করে বাজার যায় কোনদিন। নিয়মিত কিছু না। সকালের চা'টা করে ও। এক কেটলি চা বানিয়ে রাখে। বার তিনেক ফুটিয়ে ফুটিয়ে খাওয়া সেই চা। তিতকুটে স্বাদ ধরে যায়। কালচে রং। সকালে বিস্কুটের সঙ্গে, তারপর পাঁউরুটির সঙ্গে। বেলায় বাবাকে আর একবার দেয়। বাজার থেকে ফিরলে। ও স্নান করে নেয় সকালে। বরাবর। মা করে রান্না সেরে। তারপর বাবা। খাবার আগে আগে। বাবা স্নানে গেলে ও টেবিল সাজায়। রান্নাঘর থেকে ভাত তরকারি আনে। থালা বাটি। খাওয়া হলে এঁটো বাসন তুলে দেয় জল ঢেলে। বিকেলে গা ধুতে যাবার আগে মেজে নেয়। সকালে একবারই ঝি আসে ওদের। বাসন মাজে। ঘর ঝাঁট-মোছ। দু'-চারটে জামাকাপড় ধুয়ে যায়। বাকি কাজ ও আর মা।

৩

ওর বিয়ে হয়েছিল কোনওদিন। ওরও একটা বর ছিল দোতলার বউদির মতে। ওরও একটা ঘর ছিল। সংসার। সকালে প্রেশার কুকার সিটি দিত ওর রান্নাঘরে। বিকেলে সিঁড়িতে কারও পায়ের শব্দে ও দরজা খুলত। রুটির আটা মাখা থাকত। হালকা জলখাবার তৈরি রাখত ও। পাঁচ বছর ও কলকাতা যায়নি। বিয়ের পর সেই যে চলে গেল—একেবারে ফিরল সব শেষ হতে। কতদূরে চলে গিয়েছিল। আগে তো কখনও যায়নি তেমন কোথাও। দূরপাল্লার ট্রেন, ট্রেনে শোওয়া, ট্রেনে ঘুমনো সেই প্রথম। দু'টো রাত্তির আর একটা দিন ধরে ক্রমাগত ছুটে চলেছিল ট্রেনটা। আর ও দূরে চলে যাচ্ছিল। না, একটানা দৌড় নয়। মাঝে মাঝে থেমেছে। লোকের ওঠা নামা। আজন্ম চেনা শহর, বাড়ি আর জীবনটা থেকে দূরে চলে যাচ্ছিল ও। তেমন কোনও তীব্র দুঃখ কিন্তু অনুভব করছিল না। নতুন দেশ নিয়ে তীব্র কোনও ঔৎসুক্যও ছিল না। ভোঁতা হয়ে গিয়েছিল সব বোধ যেন। ওর মনে হচ্ছিল এই ট্রেন চলাটাই ওর বাকি জীবন। ট্রেন থামার কথা, নির্দিষ্ট কোনও গন্তব্যে পৌঁছনোর কথা মাথায় ছিল না। তিনদিন আগে বিয়ে হওয়া একটা লোকের সঙ্গে এরকম টুকটাক কিছু কথা বলে, জল খেয়ে, পুরি-সবজি খেয়ে যাওয়া পেরিয়ে আর কিছু ছিল না ওর অস্তিত্বে। কাটিয়ে আসা গত তিনটে রাতও যেন ছিল না। যদিও সে তিনটে রাত ওর শরীরে দাগ রেখে দিয়েছিল। কিন্তু মনটা একদম ফাঁকা। দুটো রাত পেরিয়ে ওদের ট্রেন থেমেছিল। ওর বর বাক্স বিছানা ব্যাগ সব গুছিয়ে নামিয়ে নিয়েছিল। অচেনা প্ল্যাটফর্মে ও দাঁড়িয়েছিল বাক্স আর ব্যাগের মাঝখানে। ওর বর চলে গিয়েছিল ট্যাক্সি ডাকতে। ফিরে এসেছিল। ও জানলা দিয়ে রাস্তা দেখছিল। কলকাতার থেকে একদম আলাদা একটা শহর ট্যাক্সির জানলার বাইরে উদাসীন পড়েছিল। নতুন বউ ওকে কোনও অভ্যর্থনা জানায়নি শহরটা। ধুলো ধুলো রাস্তা আর বড় বড় ফ্লাইওভার, অচেনা দোকান, ফুটপাথ, ফুটপাথে সারি সারি বসতি। রাস্তা, লোক, রাস্তাপার উঠে আসা বাড়ি—ছোট ছোট ঘর, জানলা, টানা বারান্দা, ঢালু নেমে আসা টালির চাল। টুকটাক কথা বলছিল ওর বর। "এই স্টেশনে নেমে আমার অফিস। ট্রেনে যাতায়াতটা তোমাকেও অভ্যেস করতে হবে।" ট্যাক্সির জানলা দিয়ে দেখছিল ও একটা অতিকায় প্রাচীন স্টেশন, ওভারব্রিজ, লোকজন। অসম্ভব ভয়ে কুঁকড়ে যাচ্ছিল ও। একটা কিছু খুঁজছিল। একটা কোনও আশ্বাস, আঁকড়ে ধরার মতো। ট্যাক্সির বাইরে, ভেতরে। খুঁজে পায়নি সেরকম কাউকে।
সিঁড়ি দিয়ে উঠে টানা বারান্দা। সিঁড়িটা অচেনা লাগেনি তত। পরে বুঝেছিল এই সিঁড়িটাই দেখেছিল ও কতবার। এই সিঁড়ির প্রান্তেই কি তবে অপেক্ষা শেষ? আবছা মনে এসেছিল এরকম কোনও চিন্তা। স্পষ্ট কিছু না। টানা বারান্দায় সারি সারি দরজা। একটার সামনে দাঁড়িয়ে পড়েছিল ওর বর। চাবি দিয়ে দরজা খুলে ঢুকেছিল। পেছনে ও। ওর বরের ঘর—যা নাকি হিসেব মতো ওর নিজের ঘর। গুমোট বাতাস, গন্ধ ঝাপটা মেরেছিল ওর নাকে। ওর বর ওকে রান্নাঘর, বাথরুম সব দেখিয়ে দিচ্ছিল। বাক্স খুলে গোছাগুছি শুরু করে দিয়েছিল। পাশাপাশি ঘরের লোকজনের আওয়াজ আসছিল। গেরস্থালির শব্দ। ও স্নানে ঢুকেছিল। "ট্রেনের জামাকাপড় একেবারে ধুয়ে নিও। জল

আছে এখন।" বরের নির্দেশ পালন করেছিল ও। ধোওয়া জামাকাপড় শুকোতে দেবার ব্যবস্থা দেখে অবাক হয়েছিল। জানলার গ্রিলটা অন্যরকম ভাবে লাগানো। একটা চৌকো জায়গা তৈরি হয়েছে। সেখানে সমান্তরাল রেখায় কাপড় শুকনোর দড়ি। সেই প্রথম ওর আর ওর বরের ভেজা জামাগুলো পাশাপাশি ঝুলে রইল দড়িতে। ভেতরের জামাটামাগুলো একটু আড়াল দিয়ে টাঙানোর চেষ্টা করেছিল ও। ওর বর দেখছিল। হাসছিল। ওর গা শিড়শিড় করে উঠেছিল। কেমন ভয় ভয় করছিল। পাঁচ বছর ছিল ওখানে। ফিরে এসেছে, তাও পাঁচ বছর। দশ বছর আগের ওই দিনটার প্রতিটা মুহূর্ত কিন্তু অবিকল মনে আছে।

"আজ রান্নাবান্নার ঝামেলা করছি না। কিনে এনে চালিয়ে দিই। কাল সব দেখিয়ে দেব।" ওর বর খাবার কিনে আনতে বেরিয়েছিল। বেরনোর আগে ওকে দেখিয়ে দিচ্ছিল কেউ এলে কী ভাবে দরজায় লাগানো চেনটা আটকে সামান্য ফাঁক করে দেখে নিতে হবে।

"ফালতু লোকের আসা যাওয়া লেগেই আছে।" এই বলে বেরিয়ে গিয়েছিল সে। ওর অদ্ভুত লাগছিল। একদম অচেনা একটা শহরে একটা ঘরে রয়েছে ও। ঘরটাও ওর অপরিচিত। তখনও জানত না এই ঘরটাই কী ভীষণ বন্ধু হবে পাঁচ বছরে। ঘরটাকেই ভালোবাসবে। হয়তো তীব্রতম ভালোবাসা ওর জীবনের।

জানলার পাশে গিয়ে দাঁড়িয়েছিল। নিচে রাস্তায় গাড়ি, ট্যাক্সি। রাস্তাপার দোকান, ভিড়। ফিরে ঘরের দিকে তাকিয়েছিল ও। সস্তা কোনও রঙের পোঁচ মারা দেওয়াল। এবড়োখেবড়ো। পুরনো আলমারি একটা। তাক, ছোট টি ভি। দরজা দিয়ে ঢুকে চিলতে জায়গা। একপাশে রান্নাঘর। উল্টোদিকে ফালি বাথরুম। তার পর এই ঘর। পরে জেনেছিল এগুলোকে চওল বলে।ওর বর ফিরে এসেছিল। ও দু'টো থালায় কিনে আনা খাবার সাজিয়ে নিয়েছিল। তার আগে ধুয়ে নিয়েছিল থালা দু'টো। নরম হয়ে যাওয়া প্লাস্টিকের জালি আর একটা কৌটোতে তলানি একটু পড়ে থাকা সাবান ও নিজেই দেখে নিয়েছিল। মনে মনে ভাবছিল কী কী কিনে নিতে হবে। খাবারে কিন্তু কোনও স্বাদ পায়নি ও। সকালে উঠে বাসন ধুয়ে নেওয়ার কথা বলে দিয়েছিল ওর বর। জল আসা যাওয়ার সময়ের হিসেব। দু'রাত ট্রেনে কাটিয়ে ওর বর একটা উপোসী বাঘের মতো ঝাঁপিয়ে পড়েছিল ওর শরীরে। নিজের শরীরটাকে যন্ত্রের মতো মনে হচ্ছিল ওর। ক্লান্তি ছিল অপরিসীম। আর বুক ভেঙে কান্না আসছিল। দু'চোখ বেয়ে, গাল বেয়ে জল বয়ে যাচ্ছিল। ওর বর জিগ্যেস করেছিল, "কাঁদছ কেন? মা বাবার জন্যে?" ও উত্তর দেয়নি।

৪

শহরটা আলাদা। লোকজন। মহিলা পুরুষ। এছাড়া ওর জীবনটায় তেমন কোনও বদল তো আসেনি। বড় রাস্তা, উজ্জ্বল আলোর বাইরে যেমন ছিল কলকাতায় তেমনই এই শহরে। বড় রাস্তা পেরিয়ে গলি। জঞ্জাল, অপরিচ্ছন্ন। মলিন সিঁড়ি। একটা বাল্ব আছে তেলচিটে। যে আলোটুকু ছড়ায় নিমেষে তা শুষে নেয় এবড়োখেবড়ো দেওয়াল। একটু একটু চিনছিল শহরটাকে। একটু অন্যরকম একটা জীবনে আস্তে আস্তে অভ্যস্ত হয়ে যাওয়া। তিনদিন আগে বিয়ে হওয়া প্রায় অচেনা যে বরের সঙ্গে এসেছিল, একটু একটু করে তাকেও চিনছিল। ওর অপটু হিন্দিতে একটা দু'টো করে অন্য শব্দও কিছু ঢুকে যাচ্ছিল। ফল, সবজি, টুকটাক দোকান বাজার। পথচলতি মানুষের কথা, দোকানির কথা একটু একটু করে দুর্বোধ্যতা খসিয়ে ফেলছিল।

চা খেতে খেতে টুকরো টুকরো কথা— "স্নানে যাই। আজ মাথাটা ঘষে নিই?" ঘরটা মুচকি হাসে। মাথা ঘষলেই ওর খুব ঘুম পায়।

ওর বর বেরিয়ে গেলে ছোট্ট এক টুকরো ওই ঘরটাতে সারাদিন একা। প্রথম প্রথম দম বন্ধ লাগত। ক্রমে ওই একাকিত্বের সঙ্গেই সখ্য। ছোট্ট ঘরটাও তো আগে সারাদিন একাই পড়ে থাকত। ও আসার আগে। ওর মনে হত ঘরটাও যেন চিনে নিচ্ছে ওকে। ভালোবাসছে। ও-ও ঘরটাকে। টুকটাক দু'-একটা কথা। "আজ কী রান্না করি?" জিগ্যেস করত ঘরটাকে। বর না থাকলে ঘরটাকেই। চা খেতে খেতে টুকরো টুকরো কথা—"স্নানে যাই। আজ মাথাটা ঘষে নিই?" ঘরটা মুচকি হাসে। মাথা ঘষলেই ওর ঘুম পায়। খাওয়ার পর ঘুমিয়ে পড়ে ওই স্বপ্নটা আবার দেখেছিল ওই ঘরে। ঘুম ভেঙেছিল যখন রোদ পড়ে এসেছিল। পশ্চিমের এই শহরে রোদের তাত, দিনের আলো থাকে অনেকক্ষণ অবধি। একই কবিতা। একই পত্রিকায়। বাঁদিকের কলামে। এখানে আর খোঁজার কোনও ব্যাপার নেই। ওদের ঘরে কোনও কাগজ নেই। কোনও বাংলা অক্ষর নেই। ওর বর বাংলা বলে একটু অন্যরকম করে। ও-ও বাংলা বলে শুধু বরের সঙ্গে আর ঘরটার সঙ্গে। ঘুম থেকে উঠে সেই বিকেল ফুরনো সময়ে ও পায়ে পায়ে ওদের বারান্দা পেরিয়ে গিয়েছিল। বারান্দা পার সিঁড়ি। দোতলা, তিনতলা। মলিন সিঁড়ি বেয়ে উঠেছিল। সিঁড়িটা অপরিচ্ছন্ন। অন্ধকার। বাতিল ভাঙা জিনিসপত্রে আবিল হয়ে আছে সিঁড়ি, চাতাল। শক্ত একটা গ্রিল গেট। পুরনো, আর মরচে ধরা তালায় আটকানো। ফিরে এসেছিল নিজের ঘরে। অনেকটা সময় চলে গিয়েছিল। ও তাড়াহুড়ো করে কাজ শেষ করছিল। ফিল্টারে জল ভরা, আটা মাখা, সব্জি কাটা। চায়ের জল মেপে গ্যাসে বসিয়ে রেখেছিল। সেদিনই প্রথম ওর বর দেরি করে ফিরেছিল। অনেক দেরি। ও ঘর থেকে বেরিয়ে রাস্তায় এসে দাঁড়াচ্ছিল। রাস্তা দেখছিল। আশপাশের ঘরের মানুষগুলো ফিরে আসছিল সকলেই। ওর বর ফিরছিল না। ও রাতের রান্না বসিয়ে দিয়েছিল। রান্না শেষ হয়ে গিয়েছিল। অসম্ভব একলা লাগছিল। নিজেকে বোকা লাগছিল। ওর বরের অফিসের ঠিকানাটা পর্যন্ত জানে না ও। একটা গোটা শহরে ওর চেনা একটা লোক নেই। ওর ভয় করছিল। ভীষণ ভয় করছিল। অনেক দিন পর পুরনো গলিটা, ওদের গলির বাড়িটা টান মারছিল। বুকটা মুচড়ে উঠছিল।

অনেক রাতে ফিরেছিল ওর বর। টলতে টলতে। ও আগে কোনওদিন এত কাছ থেকে কোনও মদ খাওয়া লোক দেখেনি। প্রথমে বুঝতেও পারেনি। ভেবেছিল অসুস্থ হয়ে পড়েছে। কী ওষুধ ঘরে আছে ভাবার চেষ্টা করছিল। কোনরকমে জুতো মোজা খুলে বিছানায় শুয়ে পড়েছিল ওর বর। ও কাঠ হয়ে বসেছিল ঘরের এক কোণে মেঝেতে। সমস্ত রাত। ভোরে জল এসেছিল। ও স্নান করে নিয়েছিল। কাপড় ধুয়েছিল। নতুন করে রান্নার জোগাড় করেছিল। ওর বর ঘুম থেকে উঠে কাজে বেরিয়ে গিয়েছিল রোজের মতোই। ফের সন্ধেবেলা ফিরেছিল। আগের দিনের কোনও কথা বলেনি ওরা কেউ। অত দের হয়েছিল কেন, জিগ্যেস করতে গিয়েও পারেনি।

৫

বরকে জিগ্যেস করতে গিয়েও পারেনি। ততদিনে কিন্তু সম্পর্ক একটা তৈরি হয়েই গিয়েছিল। কথায়, কাজে, দৈনন্দিনে, শরীরের খেলায়। অচেনা একটা লোক। একদম অচেনা। যার কোনও অস্তিত্বই ছিল না ওর জীবনে।



একটা শহর, যার শুধু নামটুকুই জানা ছিল— তারাই ওর জীবন হয়ে গেল। জড়িয়ে গেল তাদের সঙ্গেই। পাঁচ বছর কেটেছে ওই ঘরে। এক বিছানায় শুয়েছে প্রতিটি রাত একটা লোকের সঙ্গে। ঘনিষ্ঠতম মুহূর্ত রচনা করেছে। তার জন্যে রান্না করেছে। ভাত, ডাল, চা, জলখাবার। তার জন্যে অপেক্ষা।

সারি সারি ঘর। টানা বারান্দা। সব ঘরেই কি একই গল্প? অন্য বউরাও কি ওরই মতো? সব বউরা? সামান্য কিছু টাকা দিত ওর বর ওকে মাসের শুরুতে। বাজার দোকান বেশিরভাগটা তো বরই করত। ও-ও গেছে বরের সঙ্গে। অটোতে, বাসে। কী ভিড় বাজার! বড় দোকান, ছোট দোকান, ফুটপাথে পসরা। মোড়ের মাথায় একটা গোল চাতাল। অজস্র পায়রা। দানা ছড়িয়ে দিচ্ছে লোকজন। খেতে আসছে পাখিরা। শহরের সব পায়রা জানে এখানেই মিলবে দানা। ঝাঁকে ঝাঁকে এসে ভিড় করেছে তাই। ওরাও খাইয়েছে কতবার। ও আর ওর বর। যে বরকে চিনতই না ও আগে। কী করে ওর এই বরের সন্ধান পেয়েছিল বাবা মা? কার কাছ থেকে? বিয়ে ঠিক হয়ে গিয়েছিল হঠাৎই। মা বাবা ছিল না। এক দাদা। দুবাই না কোথায় থাকে। তুতো দাদা দিদি পিসি কিছু পরিজন ছিল। দূরের। দেখতে এসেছিল। বিয়েতেও। বিয়ে ঠিক হবার পর মা বাবা সকলকে বলেছিল দূরে থাকে ছেলে। ও-ও চলে যাবে।

লম্বা সাপের মতো ট্রেনটা দাঁড়িয়ে ছিল প্ল্যাটফর্মে। প্ল্যাটফর্মে ভিড়, ছোটাছুটি। হকার। আর তখনই যেন বুঝতে পারল ও প্রথমবার কী হতে চলেছে। এই ট্রেনটায় উঠলেই সব কিছু পাল্টে যাবে ওর। এতদিনের কাটানো জীবনটা একদম পাল্টে যাবে। ও নিজেও। দৌড়ে পালিয়ে যেতে চাইছিল। ওদের গলির মধ্যের বাড়িটা, সরু অন্ধকার সিঁড়িটা তীব্র টান মারছিল। কিছুতেই আর ফিরে যাবার উপায় নেই ওর ওই গলিতে, বাড়িতে, স্যাঁতস্যাঁতে ঘরটায়। কান্না পাচ্ছিল। মা বাবা এসেছিল স্টেশনে। কাঁদছিল। ট্রেন ছেড়ে দিয়েছিল। এতদিনের কাটানো জীবনটা পেছনে পড়ে রইল।

কী পাল্টাল? কী করে পাল্টে যায়? সেই একই রান্না, জল, বাসন, কাপড় ধোওয়া, কল, কাপড় শুকনোর দড়ি। একেই না কী বলে সংসার? নিজের সংসার। কী তফাত পুরনো দিনগুলোর সঙ্গে? হিসেব করে দেখলে কিছুই খুঁজে পেত না। অথচ এই ছোট কামরাটার সঙ্গে, বারান্দার সঙ্গে, কলঘরের সঙ্গে, নতুন শেখা কিছু শব্দের সঙ্গে আর একটা সম্পর্কে জড়িয়ে গেল ও।

৬

প্রথম দিন ঘুম ভাঙার পরে ঠিক বুঝতেই পারেনি। শব্দটা ঘুমের মধ্যেই হচ্ছিল ভেবেছিল ও। ভেবেছিল স্বপ্ন বুঝি। তাকিয়ে দেখেছিল ঘরে আলো। আর শব্দটা ফের ভেসে এসেছিল। পায়ে পায়ে উঠে ঘরের একমাত্র জানলাটার সামনে দাঁড়িয়েছিল। পর্দাটা অল্প ফাঁক করে চোখ চালিয়েছিল রাস্তায়। তখনই দেখতে পেয়েছিল লোক দু'টোকে। ছোট সাদা ফ্রকের মতো। কোমড়ে চওড়া পটি। জরির কাজ। ধুতি, অনেকটা মালকোঁচা মেরে পরার মতো। মাথায় পাগড়ি। হাতে দোতারার মতো যন্ত্র একটা। আর অদ্ভুত একটা সুর। সে সুরে যে শব্দ বসেছে তাও অচেনা। গুনগুন মন্ত্রের মতো। ভীষণ ভাল হয়ে গিয়েছিল মনটা। ওপরে তাকিয়েছিল ওরা। হাত নেড়ে বলেছিল কিছু। একটা টাকা ছুঁড়ে দিয়েছিল নিচে। কুড়িয়ে নিয়ে চলে গিয়েছিল লোক দু'টো। কাছে এসেছিল যখন, দেখেছিল সাদা জামা, ধুতি ময়লা মতো। ওই অচেনা সুরটা, অবোধ্য কিছু শব্দ, সামান্য টাকা ছুঁড়ে দেওয়া বড্ড আপন করে দিল শহরটাকে। ওর বরের অফিসে তাড়া ছিল। খাবার তৈরিতে ব্যস্ত হয়ে উঠেছিল ও। রুটি তরকারি। সকালের খাবার। দুপুরের টিফিন। রুটি বেলতে বেলতে মনে হচ্ছিল ওই লোক দু'টোকেও দু'টো রুটি, একটু সবজি দিলে হত। সুরটা গুনগুন করছিল ও। ওর বর হাতে স্টিলের প্লেট নিয়ে খাচ্ছিল। আর সেদিনই প্রথম ওর মা হতে ইচ্ছে হয়েছিল। বর চলে যাবার পর ঘরটাকে ও বলেছিল ওর

ইচ্ছের কথা। খুব খুশি হয়েছিল ঘরটা। ওর বর কিন্তু রাজি হয়নি। রাতে বলেছিল ও। ওর বর বলেছিল আর কয়েকটা মাস অপেক্ষা করতেই হবে। চাকরিতে কিছু ঝামেলা চলছে। মাইনেপত্রে। মাইনে আর একটু বাড়া অবধি অপেক্ষার কথা বুঝিয়েছিল ওকে। ও মেনে নিয়েছিল। আর কিছু বলেনি কোনওদিন। ভিখারি দু'টো এসেছে মাঝে মাঝে আরও কতবার। অনেকক্ষণ ধরে গান করেছে ওর ঘরের নিচে দাঁড়িয়ে। কিন্তু আর কোনওদিন দেয়নি ও টাকা। পর্দাটা টানটান করে ঢেকে দিয়েছে জানলার পাল্লা।

ওদের গলিতেও তো ঢোকে মাঝে মাঝে হারমোনিয়াম, করতাল নিয়ে হরিনামের দল। মা চাল দিত। পয়সা। পুরনো কাপড় কখনও। একদিন ওর বর বলেছিল, "ছ'-সাত দিন একা থাকতে হবে। পারবে তো? বাজার টাজার কিছু করে রেখে যাব। টুকটাক দরকার হলে পারবে তুমি চালিয়ে নিতে।" ওর মনটা খুব খারাপ হয়ে গিয়েছিল। ওর বর ব্যাগ গোছাচ্ছিল। বলছিল, "আগে তো প্রায়ই যেতে হত। মাঝে বন্ধ ছিল। আমিও গা করিনি বাইরে যাবার। নতুন জায়গায় তোমার অসুবিধে।" কেন কে জানে ওর চোখে জল আসছিল। ও রুটি তরকারি বানিয়ে দিয়েছিল। খুব যত্ন করে। ওর বর বলছিল, "এবার ফিরে তোমাকে একটা মোবাইল কিনে দেব। মাঝে মাঝেই বাইরে যেতে হবে মনে হচ্ছে ফের। বাইরের কাজকর্ম আসছে আবার। মাইনেপত্রও বাড়বে এবার।" একথা বলে ওর দিকে একটু তাকিয়েছিল। হেসেছিল। তারপর বেরিয়ে গিয়েছিল। হালকা ঘিয়ে রঙয়ের একটা শার্ট পরেছিল। নোংরা ছিল। ও রাগ করছিল। বলেছিল, ট্রেনে তো আবার নোংরাই হবে।

ও রোজ রান্না করেছে, খেয়েছে। কাপড় কেচে শুকিয়েছে। ইস্তিরিওয়ালার কাছে গেছে। টুকটাক দোকান বাজার। ফল সবজি। পাশের ঘরের বউদের সঙ্গে গল্প করেছে দুপুরে। সপ্তাহ ঘুরে গিয়েছিল। সকালে ঘুম ভেঙেছিল ওই বাউলগুলোর গানে। ও মনে মনে বাউলই বলে ওদের। অনেকদিন পর সেদিন সামান্য টাকা ছুঁড়ে দিয়েছিল নিচে। পর্দাটা ফাঁক করে দেখেছিল। কাগজে মোড়া টাকা কুড়িয়ে নিয়ে চলে গিয়েছিল ওরা। ও স্নান করে নিয়েছিল। কাপড় মেলছিল জানলার তারে। দরজায় ঘন্টি বাজছিল। ওর বর এসে গেছে ভেবেছিল ও। তাই চেন আটকায়নি আর। দরজা খুলে দেখেছিল অনেক লোক। ওর ঘরের সামনে বারান্দাটায় ভিড়। সার সার ঘরগুলো থেকে বেরিয়ে এসেছে সকলে। বউগুলো। ওদের বরগুলো। অচেনা লোকগুলোর কথা ও বুঝতেই পারছিল না ভাল করে। বউগুলো চোখে আঁচল চাপা দিয়ে কাঁদছিল।

দোতলার দাদা আর বাবা এসেছিল। সব গুছিয়ে নিতে বলেছিল। ও কিছু বুঝতে পারছিল না। চাবিটা পাশের ঘরে দিয়ে এসেছিল। বলেছিল ওর বর এলে দিয়ে দেয় যেন। ওর এক কামরার ঘর, কলঘর, রান্নার জায়গা, বাসনের তাক, গ্যাসের উনুন, কাপড় শুকনোর দড়ি, জানলা, পর্দা সব পড়ে রইল। ওর একটুও ইচ্ছে করছিল না ওদের ছেড়ে কোথাও যেতে। বাবার সঙ্গে যেতে চাইছিল না ও একটুও। অফিস থেকে প্লেনের ভাড়া দিয়ে দিয়েছিল ওদের সকলের। পরে শুনেছে।

কয়েক ঘন্টার মধ্যে চলে এল ও কলকাতায়। ওদের গলিতে। আর আবছা বুঝতে পারছিল পাঁচটা বছর, দিন রাত আর কোনদিন খুঁজে পাবে না ও। ওই কবিতাটার মতো। আনসার রেহমান নামের ওই কবির মতো। বড় সাইজের ঐ পত্রিকাটার মতো। ও খুঁজে যাবে কিন্তু। অবিশ্বাস্য লাগছিল সব কিছু। আড়াই ঘন্টা দূরে

দরজায় শব্দ হয়—ওর বর এসে গেছে। দৌড়ে যায় ও। নিশ্চিন্ত থাকে, আটা তো মাখাই আছে। ও জানে দরজা খুললেই দেখবে ঘিয়ে রঙের শার্টটা।

পড়ে রইল ওর পাঁচটা বছর। ওর খাট বিছানা আলমারি কাপড় শুকনোর দড়ি বাসন চিলতে রান্নাঘর রঙ্গোলির লাল সবুজ রংগুলো। পড়ে রইল ওর শেষ না হওয়া গল্প।

খুব ধীরে ধীরে সব জেনেছে। বুঝেছে। বাবার কাছ থেকে নম্বর নিয়ে ফোন করেছে ওর বরের অফিসে। ওষুধের দোকানে গিয়ে। ওই ঘিয়ে রঙের শার্টের কথাই বলেছিল ওরা। আর কিছু পায়নি। কাগজগুলো দেখেছে পরে। বাবা রেখে দিয়েছিল। প্রায় একসঙ্গে পাঁচ জায়গায় বিস্ফোরণ হয়েছিল। ওর বর ফিরবে বলে স্টেশনে এসেছিল তখনই। সেদিনই।

৭

চৈত্র শেষের দুপুরটা পুড়ছিল। বিছানায় ছটফট করছিল। ঘেমে উঠছিল ও। গলা বুক ভিজে যাচ্ছিল। কখন ঘুমিয়ে পড়েছিল। ঘুম ভেঙে দেখেছিল অন্ধকার। ওর ঘর, জানলা, জানলার বাইরে গলি—সব অন্ধকার। থম ধরা। ধড়মড় করে উঠে বসেছিল। আলগা খোঁপায় চুলগুলো জড়িয়ে নিয়েই ছুটেছিল ছাদে। আলো মরে আসছিল দ্রুত। মরা আলো সেঁতিয়ে ছিল সিঁড়িতে, চাতালে। সিঁড়ি শেষে দরজা। দরজা পার খোলা ছাদ। শাড়ি জামাগুলো মেলা ছিল তারে। ও অপেক্ষা করছিল। আনসার রেহমানের কবিতার মতো অপেক্ষা। স্বপ্নে পাওয়া সেই কবিতার অপেক্ষা। ফিরে ফিরে আসে সে। বারবার। ভোররাতের ঘুমে, হা হা চৈত্রের বিকেল শেষে, শীতের আলো মরে আসা অপরাহ্নে। আর ওর খুঁজে যাওয়া। দোতলার বৌদিদের হলুদ হয়ে যাওয়া বাতিল ম্যাগাজিনে, সুশীলদার বুক স্টলে, রবিবারের কাগজের পাতায়। একটু একটু করে জড়িয়ে গেছে কবিতাটার সঙ্গে, কবিতার সিঁড়িটার সঙ্গে, সিঁড়ি বেয়ে উঠে আসা পায়ের শব্দটার সঙ্গে। জেনে গেছে পায়ের শব্দটা যেমন উঠে আসে সিঁড়ি বেয়ে কেমন শিরশির করে বুক কবিতার সে মেয়ের। চুমু খাওয়ার গল্পটাও তো ওর জানা। পুরনো। তবু প্রতিবার কেঁপে ওঠে ওই মুহূর্তটায় ঘুমের মধ্যেই। ঘুম ভেঙে যায় এর পরই। আর খুঁজতে শুরু করে। প্রতিবারই ভুল হয় ওর। ঘুম ভাঙার পর মনেই থাকে না স্বপ্ন ছিল ওটা। ও ভাবে, সত্যিই আছে ওই কবিতা। যেমন আসে ওই সুরটা। অদ্ভুত একটা সুর। সে সুরে বসত করা শব্দগুলো-ও অচেনা। গুনগুন মন্ত্রের মতো। দেরাজ খুলে খুচরো ক'টা টাকা নিয়ে জানলার কাছে যায় ও। তার আগে অবধি খেয়ালই হয় না মিথ্যে সে শব্দ।

দরজায় শব্দ হয় ঠকঠক—ওর বর এসে গেছে। দৌড়ে যায় ও। মনে মনে নিশ্চিন্ত থাকে, আটা তো মাখাই আছে রুটির। ও জানে দরজা খুললেই দেখবে ঘিয়ে রঙের শার্টটা। একটু ময়লা হয়ে গেছে। ধুয়ে দিতে হবে।

বারবার ফিরে আসবে ওই শব্দটা। বারবার দৌড়ে যাবে ও। সব শেষ হয়ে যাওয়াটা কিছুতেই সত্যি হতে দেবে না ও। ঈষৎ ময়লা হয়ে যাওয়া ঘিয়ে রঙের শার্টটা ধুয়ে দেবে এক ফালি কলঘরটায়। যখন জল আসবে। মেলে দেবে জানলার গ্রিলে টাঙানো তারে। ওর সেই এক কামরার ঘরটা। ওর ছোট আলমারি, বাসনের তাক, ইস্তিরিওয়ালা, রঙ্গোলি আঁকা দরজা। আড়াই ঘন্টার দূরত্বে অপেক্ষা করছে ওরা। ওর মা হবার ইচ্ছেটা। মাইনে বাড়বে ওর বরের, অফিসের কিছু খুচরো ঝামেলা মিটে গেলে। অপেক্ষা করে আছে ও।

অলঙ্করণ: সৌমেন দাস

সানন্দা রিভিউ



নৃত্য

'মোহিনীমায়া এল' সমবেত সঙ্গীতে এই নৃত্যনাট্য শুরু নয়। ডান্স থিয়েটারের আঙ্গিকে 'কথা চিত্রাঙ্গদা'র পরিবেশনা অনেকটাই অন্যরকম। শৈবাল বসুর ভাবনা ও পরিচালনায় আই সি সি আর প্রেক্ষাগৃহে জলপাইগুড়ি ইমন সংস্থার এই প্রযোজনা নতুন ভাবনার প্রমাণ দেয়। পরিবেশনা, পোশাক, বিন্যাস সবকিছুতেই নতুন কিছু করার প্রয়াস অনুভূত হয়, যা নিঃসন্দেহে প্রশংসনীয়। ঋতু সেনগুপ্তর সুরূপা নৃত্য লাবণ্যে সুন্দর ও মানানসই। অর্জুনের গানে মোহন সিংহের পরিবেশনা এক বিশেষ প্রাপ্তি।

নাটক

পানিহাটির সায়ুধ নাট্যগোষ্ঠী সম্প্রতি ২৫ বছর পূর্তি উপলক্ষে মুক্তাঙ্গন রঙ্গমঞ্চে মঞ্চস্থ করল নাটক 'ডুবুরি'। পরিচালনায় অনুপ রায় কর্মকার। নাটকের প্রধান দুই চরিত্র শ্যামল আর নয়নতারা। সরল শ্যামল জল ভালবাসে। পুকুর, ঝিলে ডুবে যাওয়া হারিয়ে যাওয়া মানুষের জিনিস তুলে এনে বখশিস পেয়ে সংসার চালায় সে। নয়নতারা আবার আকাশে উড়তে ভালবাসে, শেষে বেপথুও হয়ে যায়। শ্যামল আর নয়নতারার দুই চরিত্র চমৎকারভাবে তুলে ধরেছেন মিন্টু দাস ও শাশ্বতী গুহ রায়।



চিত্রকলা

সম্প্রতি অ্যাকাডেমি অফ ফাইন আর্টসে অনুষ্ঠিত হয়ে গেল চিত্রকলা, স্থাপত্য ও গ্রাফিক্সের এক অন্য স্বাদের প্রদর্শনী। শীর্ষক ছিল 'স্পেস'। শিল্পীদের কেউ নজর কাড়েন মাল্টি ব্লক উডকাট প্রিন্টের কাজে, তো কেউ আবার স্টোন অ্যান্ড মেটালে। ক্যানভাসের উপর অ্যাক্রিলিকের কাজ বা মিক্সড মিডিয়ামের কাজও সার্থক। অংশ নিয়েছিলেন উমেশ জানা, অরুণ জানা, সোমনাথ তামলি, দেবাশিস পাত্র প্রমুখ শিল্পী।

সানন্দা রিভিউ বই



▲পায়ে পায়ে বিশ্বকাপ

রূপক সাহা

আনন্দ পাবলিশার্স, কল-৯

৪০০ টাকা

গত একমাস বিশ্বকাপ নিয়ে তুমুল উত্তেজনার মাঝেই প্রকাশিত হয়েছে বিশ্বকাপের সমস্ত তথ্য নিয়ে এই বই। প্রকৃতপক্ষে ১৯৩০ সাল থেকে অনুষ্ঠেয় সমস্ত বিশ্বকাপের পুঙ্খানুপুঙ্খ তথ্যসমৃদ্ধ বইটি হাতে হাতে ঘোরার মতো। গত উনিশটি বিশ্বকাপের ফলাফল সহ সংক্ষিপ্ত বিবরণ, সেরা ফুটবলারদের কাহিনি, বিশ্বকাপের নানা নিয়ম, এবারের বিশ্বকাপের বিভিন্ন দলের উপর আলোকপাত ছাড়াও বইটির বড় আকর্ষণ তিনটি বিশ্বকাপের অভিজ্ঞতা সমৃদ্ধ সাংবাদিকের বিশ্বকাপ নিয়ে চমৎকার বিশ্লেষণ। এক কথায়, বাংলায় বিশ্বকাপ নিয়ে এ এক অন্য ধরনের সংকলন। বিশ্বকাপের পরও যার প্রয়োজন ফুরোয় না।



◀ রকমারি জলখাবার ও মিষ্টি

রেণুকা দেবী চৌধুরানী

আনন্দ পাবলিশার্স, কল-৯

১০০ টাকা

উৎসব, অতিথি আপ্যায়ন কিংবা রোজকার খাওয়াদাওয়ার শেষপাতে মিষ্টি অবশ্যই চাই। বহরমপুরের ছানাবড়া থেকে শুরু করে গঙ্গাজলি, ভাপাপিঠে, আমের পুডিং সবই জায়গা করে নিয়েছে রকমারি জলখাবার ও মিষ্টি বইটিতে। সঙ্গে নোনতা জলখাবারও আছে। বেশিরভাগই জিবে জল আনে।



◀ লেখকের কাছাকাছি

সবিতেন্দ্রনাথ রায়

দীপশিখা প্রকাশন, কল-১৫২, ২০০ টাকা

প্রকাশনা জগতের সুপরিচিত ব্যক্তি বাংলা সাহিত্যের সেরা রত্নদের নিয়ে যখন তাঁর স্মৃতিচারণ করেন, তখন তা যে উপভোগ্য হবে তা বলাই বাহুল্য। আলোচ্য স্মৃতিচারণে রাজশেখর বসু থেকে নারায়ণ গঙ্গোপাধ্যায় পর্যন্ত বাংলার বিশিষ্ট ১৮ জন লেখক স্থান পেয়েছেন। প্রত্যেকটি আলোচনাই রসসমৃদ্ধ।

সানন্দা হেডলাইন

রেল বাজেট

নরেন্দ্র মোদী সরকারের প্রথম রেল বাজেট পেশ হল। ভাড়া ও পণ্য পরিবহনের মাসুল বেড়েছে আগেই। ২৭টি এক্সপ্রেস ট্রেন, পাঁচটি জনসাধারণ এক্সপ্রেস ও পাঁচটি প্রিমিয়াম এ.সি ট্রেনের কথাও ঘোষণা হয়েছে। মুম্বই-আমেদাবাদ রুটে বুলেট ট্রেন চালানোর প্রস্তাব দেওয়া হয়েছে। উন্নত ই-টিকেটিং ব্যবস্থা, ফুড কোর্ট চালু করা, স্টেশনে পরিচ্ছন্নতা বাড়ানোর কথাও বলা হয়েছে বাজেটে। তবে পশ্চিমবঙ্গের প্রাপ্তি শূন্য।





দুর্ঘটনার বিশ্বকাপ

বিশ্বকাপ ফুটবল শুরু হওয়ার আগে তাঁকে ঘিরে ভক্তদের আশা-আকাঙ্খা ছিল অনেক। বিশ্বকাপ শেষ। তবে এই বিশ্বকাপ স্মরণীয় হয়ে থাকবে অবাঞ্ছিত ঘটনার জন্য। কলম্বিয়ার ফুটবলার জুয়ান জুনিগার হাঁটুর আঘাতে বিশ্বকাপ থেকেই ছিটকে গেছিলেন ব্রাজিলিয়ান তারকা নেইমার। হাজার হাজার ফুটবল সমর্থকদের দুঃখ দিয়ে মাঠ ছেড়েছিলেন তিনি। বিশ্বকাপে বড় দলগুলি খারাপ শুরু করেও এগিয়েছে খেতাব জয়ের দিকে। কিন্তু তার মধ্যেও নেইমারের এই আঘাত চোখে জল এনেছে অনেক ক্রীড়াপ্রেমীরই।

সানন্দা নগরদর্পণে



বুটিকের অ্যানিভার্সারি

সম্প্রতি দক্ষিণ কলকাতার একটি অভিজাত বুটিকের চতুর্থ বর্ষপূর্তি অনুষ্ঠান হয়ে গেল। উপস্থিত ছিলেন ব্রিজেট জোনস, হিনা নাফিসের মতো বিশিষ্ট ব্যক্তিত্বরা। এই উপলক্ষ্যে ফ্যাশন শোয়ে র‍্যাম্প মাতালেন মডেল সংযুক্তা দাস। অল্প সময়ের মধ্যেই অভিজাত ও সমকালীন ফ্যাশনের হটস্পট হয়ে উঠেছে এই বুটিক। ইন্দো এথনিক শাড়ি, ব্রাইডাল লেহেঙ্গা বা হেরিটেজ সিল্ক কালেকশন—সবই নজর কাড়ে ক্রেতাদের।

ফ্যাশন কালেকশন

কলকাতার একটি অভিজাত লাইফস্টাইল ডিজাইনার হাউজ় সম্প্রতি শোকেস করল শাড়ি ও ব্যাগের এক্সক্লুসিভ কালেকশন। উপস্থিত ছিলেন অলকানন্দা রায়, কনীনিকা বন্দ্যোপাধ্যায় প্রমুখ। কাঠ, অ্যাক্রিলিক, কার্ডবোর্ড, কাপড়ের নানা কর্পোরেট ইউটিলিটি প্রডাক্টও রয়েছে এই ডিজাইন হাউজ়ে। এখানকার শাড়ি বা ক্লাচের প্রতিটিই এক্সক্লুসিভ। প্রডাক্টের রেঞ্জ মোটামুটি ১৫০০ টাকা থেকে ১০০০০ টাকা।





বিউটি স্পা-এর উদ্বোধন

শহরে এল রিল্যাক্স করার নতুন ঠিকানা। কলকাতার কাঁকুড়গাছিতে নবতম এই স্পা কেন্দ্রটির উদ্বোধনে উপস্থিত ছিলেন অভিনেতা গোবিন্দা ও রিচা শর্মা। ১৪০০ স্কোয়ার ফুট জায়গা জুড়ে তৈরি এই স্পা-তে থাকছে ফুট রিভাইভাল, সুইডিশ মাসাজ, অ্যারোমাথেরাপি-সহ অনেক কিছু।

আগামী সানন্দা ৩০ জুলাই ২০১৪

প্রচ্ছদকাহিনি বয়স বাড়তে বাড়তে ৪০-এর কোঠায়। এই সময়টা মহিলাদের জীবনের সন্ধিক্ষণ। মেনোপজ় হওয়ার আগে ও মেনোপজ়ের পরবর্তী সময়ে মহিলাদের নানা শারীরিক সমস্যা দেখা দেয়। সবকিছু মোকাবিলা করে সুস্থ থাকতে প্রয়োজন যথাযথ চিকিৎসা, ডায়েট, ফিটনেস রেজিম ও লাইফস্টাইল ম্যানেজমেন্ট। মেনোপজ়ের লক্ষণ, নানা সমস্যা ও প্রতিকার নিয়ে বিশেষজ্ঞের পরামর্শ।

পার্শ্বরচনা বর্ষায় বাতাসে ময়শ্চারাইজ়ার বেশি থাকে। আর এই সময়ে স্ক্যাল্পে ঘাম নিঃসরণও বেশি হয়। এছাড়াও ধুলো ময়লা থেকে চুল সহজে নোংরা হয়ে নিস্তেজ হয়ে পড়ে। এছাড়া উপরি পাওনা হিসেবে আছে স্ক্যাল্পে র‍্যাশের সমস্যা। প্রয়োজন একটু বিশেষ যত্নের। রইল বর্ষায় ফুরফুরে চুল পাওয়ার গাইডলাইন।



অন্দরমহল বড় ফ্ল্যাটের ক্রিয়েটিভ অন্দরসাজ নিয়ে বিশেষ প্রতিবেদন।

ওয়র্কিং ওম্যান কর্মক্ষেত্রে বসের সঙ্গে মতান্তর।

স্বাস্থ্য হার্টে ক্যালশিয়াম জমার সমস্যা—উপসর্গ ও প্রতিকার নিয়ে আলোচনা ও চিকিৎসকের পরামর্শ।





ফ্যাশন ১ নানা ধরনের ব্যাগের এক্সক্লুসিভ কালেকশন।

ফ্যাশন ২ ইন্দো-ওয়েস্টার্ন ওয়্যারের ডিজ়াইনার কালেকশন।

রান্নাবান্না সপ্তাহের সাতদিনের ব্রেকফাস্ট প্ল্যান। ঘরোয়া থেকে কেতাবি ব্রেকফাস্টের রেসিপি।

রূপ যাঁরা এসিতে দীর্ঘক্ষণ থাকেন তাঁদের ত্বক ও চুলে প্রভাব পড়তে বাধ্য! এসিতেও ত্বক ও চুল ভাল রাখতে বিউটি টিপস।

বাচ্চার স্বাস্থ্য বাচ্চার ড্রাগ অ্যালার্জি থাকলে কি করবেন? বিশেষজ্ঞের পরামর্শ।

আপনার ছেলেমেয়ে ছোট থেকেই বাচ্চাকে আত্মরক্ষা করতে শেখান। বিশেষ পেরেন্টিং টিপস।

বেড়ানো ব্রাজিল শুধু ফুটবলের জন্যই বিখ্যাত নয়। প্রাকৃতিক সৌন্দর্যও অসাধারণ। কয়েকদিনের ছুটিতে ঘুরে আসুন ব্রাজিলের রিও শহরে।



জবানবন্দি

সময়টা ১৯৯৭ সালের জানুয়ারি মাস। এর ঠিক সওয়া বছর আগে আমার বাবা মারা গিয়েছেন। তারপর থেকে মায়ের পেনশনই সংসার চালানোর বড় ভরসা ছিল। মানসিক শূন্যতার জায়গাটাও মা ভরাট করতেন, তা বলাই বাহুল্য! আমি চাকরি করতাম। মায়ের পেনশন ব্যাঙ্ক থেকে তোলার জন্য কাজের জায়গায় ছুটি নিয়ে আসতাম। বাড়ি থেকে ব্যাঙ্কের দূরত্ব বেশি না হওয়ায় পায়ে হেঁটেই মাকে নিয়ে যেতাম, পেনশন তোলার জন্য। জানুয়ারি মাসের একদিন মা অসুস্থ ছিলেন। ব্যাঙ্ক বাড়ির এতটাই কাছে, যে রিকশাও পাওয়া যাচ্ছিল না। অনেক সাধ্যসাধনা করে এক কমবয়সি রিকশা চালককে রাজি করাতে পারলাম। রিকশা দাঁড় করিয়ে টাকা তুলে আবার মাকে নিয়ে বাড়ি ফিরে এলাম। ভাড়া নিয়ে ছেলেটা একটু দরাদরি করছিল। কিঞ্চিৎ বচসাও হয়ে গেল আমার সঙ্গে। বচসার তাড়ায় আমি ভুলেই গেলাম যে কিছুক্ষণ আগে অনেক কষ্টেও কেউ যেতে রাজি হচ্ছিল না! দম্ভের সঙ্গে ঝগড়া শুরু করলাম। ভাবলাম, ভাড়া না নিয়ে যাবে কোথায়! ছেলেটা আমার দিকে অদ্ভুত এক দৃষ্টি নিয়ে তাকিয়ে থাকল। সে দৃষ্টিতে ঠিক কি ছিল বলে বোঝাতে পারব না। কিছুক্ষণ পরে ভাড়া না নিয়ে রিকশা চালিয়ে চলে গেল ছেলেটি। আমিও বেশি জোরাজুরি করিনি। ভেবেছিলাম, পরে কখনও নিয়ে যাবে। কিন্তু ছেলেটি পরে আর আসেনি। দুর্ভাগ্যবশত মায়ের অসুস্থতা আরও বেড়ে যায়। সেদিনের পর মা আর কখনও ব্যাঙ্কে টাকা তুলতে যেতে পারেননি। মা মারা যান ছ'মাসের মধ্যে। এখন আমি অবসরপ্রাপ্ত বৃদ্ধ। কিন্তু ১৬-১৭ বছর আগের ঘটনার কথা যখন মনে পড়ে তখন অনুশোচনা গ্রাস করে। অচেনা সেই রিকশাচালক বালকের কাছে আজও আমি ক্ষমাপ্রার্থী।

কুণাল বন্দ্যোপাধ্যায়, ভবানিপুর



Mankind
Racing Towards ₹ 3500 Cr.
কেবল 5 মিনিটে
Prega News®
Pregnancy Detection Card
দ্বারা নিশ্চিত হয়ে নিন
MRP ₹50
Mankind
Prega News
One step urine HCG pregnancy test
মা হওয়ার অনুভূতি,
অত্যন্ত মধুর হয়।
প্রেগা নিউজ কি ভাবে কাজ করে?
স্যাম্পল ওয়েলে কেবল 3 ফোঁটা ইউরিন স্যাম্পল ঢালুন (সকালের প্রথম প্রস্রাব হলে খুবই ভালো হয়) আর 5 মিনিটের মধ্যে ফলাফল দেখুন।
3 ফোঁটা ইউরিন স্যাম্পল ঢালুন আর 5 মিনিট অপেক্ষা করুন।
দুটি গোলাপী লাইন দেখতে পেলে ধরে নিন যে, আপনি গর্ভবতী।
আর একটি গোলাপী লাইন দেখতে পেলে ধরে নিন যে,আপনি গর্ভবতী নন।
যদি কোন লাইনই দেখতে না পাওয়া যায়... তাহলে ধরে নিন যে, টেস্ট সঠিক ভাবে হয়নি।
India's No. 1 Pregnancy Test Kit
For further details: Toll Free No.: 1800 1034 400 www.preganews.com
For further information consult your gynaecologist. Prega News pregnancy test is meant for detecting pregnancy not sex.
*As per ORG-IMS January, 2014.
https://www.facebook.com/PregaNews
https://twitter.com/PregaNews
YouTube https://www.youtube.com/user/PregaNews


DEEPIKA PADUKONE
IN VOGUE EYEWEAR
SHE'S
IN
VOGUE
eyewear
VOGUE-EYEWEAR.COM
VO2864